كيف تطور مهاراتك الذاتية ؟

تأليف

ف. ارنجتون سيمونرس

ترجمة

عبد الرازق يسرى

مراجعة

د. توفيق الطويل

الكتاب: كيف تطور مهاراتك الذاتية ؟

الكاتب: ف. ارنجتون سيمونرس

ترجمة : عبد الرازق يسرى

مراجعة : د. توفيق الطويل

الطبعة: ٢٠١٨

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)



٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية
فهرسة إثناء النشر

سيمونرس، ف. ارنجتون

كيف تطور مهاراتك الذاتية ؟/ تأليف: ف. ارنجتون سيمونرس، ترجمة : عبد الرازق يسرى ، مراجعة: د. توفيق الطويل– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

٢٥٦ ص، ١٨ سم.

الترقيم الدولى: ٣ – ٨٠٦ – ٤٤٦– ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع ١٤٢٠٣ / ٢٠١٨

كيف تطور مهاراتك الذاتية ؟



هذه ترجمة كتاب

Teach Yourself Personal Efficiency

تأليف

F. A. Symonds

تمهيد

"الكفاية الشخصية" عبارة يقصد بها تنمية خير ما فيك ونقله إلى حيز العمل سواء كان ذلك في الدراسة أو في العمل أو اللعب، هي تقوم على مبدأين جوهرين هما الصحة الجيدة والتفكير السليم.

ونحن نستطيع أن نتعلم الكفاية الشخصية كما نتعلم فلاحة البساتين والاختزال والاقتصاد سواء بسواء ، وموضوع الكتاب منقوش في قلوبنا لا يحتاج إلا إلى صدق البصيرة لنقرأه ونتتبع ما فيه إن منشأ كل ما نقول ونعمل وما نحن عليه هو في الأفكار التي تجول بخواطرانا. فنحن ما يدور بخلدنا من التفكير ولو أننا قد لا نكون دائماً ما نعتقده في أنفسنا. حتى الصحة البدنية التي بدونها لا نستطيع أن نعمل شيئاً أو لا نعمل إلا القليل يرجع بعضها إلى حالتنا العقلية، لهذا سنبدأ بمضوع التفكير، ونجلو رأينا الحقيقي فيما يختص ببعض شئون الحياة الهامة وغير الهامة،وفيما يختص بما نحتاجه وما نحبه وما نعتقده وما نشك فيه ورأينا في العمل واللعب وفي النجاح والفشل كما يلوحان لنا. وبالاختصار رأينا في كل ما يعنينا ويؤثر في حياتنا اليومية ، وهذا الكتاب يعلمنا كيف نضمن سلامة أبداننا ونحافظ عليها، وكيف ندرب الذاكرة ونتقن فن التركيز وكيف نفهم أفعالنا وندرب إرادتنا. وأهم من ذلك كله كيف ننقد أنفسنا بأمانة وبطريقة موضوعية.

وموضوع نقد النفس له أهمية، بشرط أن يكون نقداً ذكياً بناء. أما النقد السلبي فهو ليس عديم الجدوى فحسب، بل إنه خطير لأنه يقتل روح المبدأ عن طريق تحطيم ثقتنا في أنفسنا بل حتى ثقتنا في القوى التي نعلم أنها لدينا بالفعل.

وإنه ليحسن بنا أن نواجه أخطاءنا وأن نعنف أنفسنا إذا لزم الأمر، كما نتلطف معها إذا استحقت ذلك. فالشعور بالتواضع في مواجهة العيوب دليل على العقلية السليمة..كما أن الاعتراف المتزن المناسب بما أوتينا من قوى ومن صفات حميدة لا يدخل في باب الغرور، بل هو شعور طبيعي ومصدر من مصادر القوة.

إن أكثرنا يمضي في حياته دون أن يعبر عن نفسه، ودون ان يكتشف من أمرها إلا النزر اليسير، وإن لنا ميولنا الخاصة ولنا ما نفضله، كما أن لنا بطبيعة الحال ما نتحيز له أو نقف ضده، فإن نحن لاحظنا ذلك كله نكون قد خطونا خطوة بعيدة نحو كشف أنفسنا، خطوة تمهد لنا طريق الكفاية الشخصية، وبخاصة لو ركزنا اهتمامنا في باديء الأمر فيما نحب، فمن البديهات المقررة أن ما نفعله في وقت الفراغ عندما نكون أحراراً في الاختيار، أي ما يغلب علينا أن نعلمه بأعظم شوق وحماسة في مثل هذه الأوقات هو الذي يكشف ما نحن عليه وما سوف نصير إليه.

علينا إذن أن نسعى إلى اكتشاف ما نبرع فيه بصفة خاصة كما أن علينا أن نسترجع ضروب النشاط التي تكون على حد قول كاتب مشهور "مادة التفكير التي نتناولها أكبر متعة" ثم نكتبها في قائمة. ففي ميدان

العمل يصح أن نكتب إمساك الدفاتر وتربية النحل وغير ذلك، وفي ميدان الرياضة يجوز لنا أن تكون كرة القدم أو الملاكمة أو التنس، وفي الهوايات وغيرها من وسائل الترفيه يمكن أن تكتب فلاحة البساتين أو الرقص أو الذهاب إلى السينما أو قذف الرمح.

إن استعراض وتحليل هذه الأشياء التي نشعر بأكبر متعة في عملها يمدنا بأحد المفاتيح التي تفتح باب الكفاية الشخصية، لأننا بمراجعة هذه القائمة وتذكر أعظم ما نحب من ضروب النشاط نستطيع أن نقدر قيمة حماستنا بالنسبة لأي شيء نقوم به.وعندئذ نتبين أنه قد مرت بنا فترة من الزمن لم نكن نعرف فيها شيئاً عن هذه الضروب من النشاط على الإطلاق عندما كانت كلها جديدة غريبة عنا، فكنا مضطرين أن نتناولها بروح المخاطرة والتعجب باعتبارها موضوعات للدراسة. وكنا في استطلاعنا لها نشعر أنها لغز إلى حد بعيد،وأنها شيء فوق مداركنا. وهذايؤدى بنا إلى حقيقة هامة هي أننا عند تنمية الشخصية نتدرج من الأشياء التي نعرف أننا نستطيع أن نعلمها إلى الأشياء التي يمكن أن نعملها بنفس المقدرة إذا نحن وجهنا عقولنا إلى الاهتمام بها.

هناك حقيقة لا يعرفها الناس دائماً معرفية كافية، هي أننا نبني نجاحنا في المستقبل على ما حققناه في الماضى والحاضر، وأننا نزيد في ثقتنا الحالية بأنفسنا بتنمية هذه الثقة في نفس ميدانها، ثم بالمغامرة في ميادين ليست مألوف لنا كالأولى وتذوق مسرات التجربة والمخاطرة.

هذه النقطة أحد مفاتيح دراستنا لفن الكفاية الشخصية. وفهمنا لحقيقتها الجوهرية؛ لأنه يزيد من ثقتنا في أنفسنا في البداية، وحين نكون على أهبة النظر إلى إمكانيات كل فرد منا.

وكلما وجدنا شيئاً يثير فينا الشوق والاهتمام تكشفت لنا قوى كامنة فينا، ربما لم يكن قد دار بخلدنا وجودها من قبل، قوى للخيال والرؤية يمكنها أن تخلق وأن تحقق ما نريد وما نعتقد، فإن كل اهتمام خلاق. فحينما نبدأ في الاهتمام الجدى بشيء ما، نبدأ في خلق وتصوير شيء فيه لم يكن موجوداً من قبل. فالاهتمام هو مبعث العمل، والعمل معناه الجهد، والجهد أيا كان نوعه، كاف لخلق بداية الشخصية، والشخصية هي مبلغ وجود الكفاية الشخصية أو عدم وجودها.

وعليك أن تلاحظ، أنه كلما أشتد اهتمامنا وشوقنا واستمر؛ ازداد الأمل في أن ما نخلقه سوف ويسرنا بل ويسر الآخرين كذلك، لأن إنسان باعتباره حيواناً اجتماعياً لايمكنه أن يعيش على انفراد ، وهو حاجة ملحة إلى أن يعرف وبقدر؛ كما أنه يفتقر إلى الصداقة والمحبة لئلا يهلك.

وربما خطر ببالك أن هذه كلها مثاليات، في حين أنك في هذا لكتاب تعالج أموراً عملية ترتبط بعالم الواقع، ولكن لا بأس، فأي شيء تحاوله مهما كان سهلاً إنما يعينك منه قبل كل شيء الروح التي تعالجه بها، حتى الحياة العادية لها مثلها العليا.والآن دعنا ننظر في أسس الكفاية الشخصية وإن لم نلتزم بالضرورة الترتيب الذي سنعالجها به.

لقد سبق لنا أن قلنا إن الكفاية الشخصية ترتكز على مبدأين أساسيين هما الصحة الجيدة، والتفكير السليم.. ومن المؤكد أن هاتين القاعدتين ستظهران هنا وهناك في ثنايا هذا الكتاب، فإننا سنكرس مثلاً فصلاً كاملاً للكلام عن الصحة الجيدة تقديراً لأهميتها.

يلي ذلك موضوع "المظهر الحسن" أي الواجهة التي نعرضها على رفاقنا من ثياب وآداب وسلوك، بل من نغمة صوتنا. ونحن جميعاً نعرف البديهات القديمة التي تقول إن علينا ألا نحكم بناءعلى المظهر، وأن المظاهر كثيراً ما تكون خادعة، ومع ذلك فقد علمتنا التجربة أن الناس يبنون آراءهم على الانطباعات الأولى والسطحيات (ولو أننا كنا صادقين لسلمنا بأننا كثيراً ما نفعل ذلك) ومع أن هذا قد لا يكون منطقياً أحياناً بل مجانبا للعدالة فإن علينا أن نجعله في الحسبان.والذاكرة الحسنة هي إحدى الأمور الجوهرية لأنها مخزن الشخصية، وكذلك القدرة على التركيز أي حصر الذهن في موضوع معين بحيث نستبعد ما عداه مما لا يمت إليه بصلة.

وسنحاول أن نكشف في هذا الكتاب شيئاً عن ماهية الذاكرة وكيف تعمل، ونناقش طرق تدريبها ووسائلها لتكون خادماً مطيعاً لا جوالا تائهاً، ومرجعاً من البطاقات المفهرسة بدل أن تكون ملفاً مضطرباً قد ضاعت أكثر من نصف محتوياته كما هو شأنها في كثير من الأحوال ، وسنقوم أيضاً بتحليل فن التركيز (إذ أنه فن) ونشير إلى جملة طرق نستطيع بوساطتها أن ندرب قوانا وتنميها في هذه الناحية.

أما المسائل الجوهرية الأخرى فأولها شعور بتقديم القيم ثم شعور بالهدف، وبدونهما لا جدوى من محاولة بناء أية شخصية لها قيمة، أو من استخدام علاقتكمع الآخرين ومع نفسك بكفاية تامة.

وستعرف عن طريق الشعور بالهدف إلى أين أنت ذاهب، وهذه المعرفة تتطلب بطبيعة الحال تقدير المسئوليات الأدبية، أي أنها بعبارة أخرى تقتضى أن يكون لك عقيدة أو قانون أو مجموعة من المثل تحاول أن تقرر مصيرك طبقاً لها. فالقول بأن كل فرد ينبغي له، بل يستطيع أن يقرر مستقبله في حدود قواه الخاصة، ليس مجرد أسلوب منمق من أساليب الكلام ، فمنذ ثلثمائة عام قال شكسبير "ليس الذنب في وضاعتنا ذنب النجوم، بل ذنبنا نحن" إن ما سنكون عليه هو نتيجة ما نحن عليه الآن.

هذه حقيقة لم تنقص اليوم مقدار ذرة. وإن لدينا الوسيلة والمقدرة على أن نصب شخصياتنا– وبالتالي حياتنا إلى حد بعيد– في القالب الذي نتمناه من صميم أفئدتنا، غير أننا يجب أن يكون لنا مقياس أو شعور بتقدير القيم قبل أن نبدأ في التفكير في هدفنا النهائي.

وكذلك يجب أن تكون لنا معرفة بمقومات كل منا. فننظر نظرة صادقة إلى أنفسنا وتاريخ أسرارنا ، ونميز ضروب الانطباعات الأولى والمؤثرات العديدة التي صيرتنا إلى ما نحن عليه في الوقت الحاضر؛ كما أن علينا نفحص عنصراً من أشد عناصر تكوين الشخصية العادية غثارة للحيرة (والتضليل في كثير من الأحيان) ألا وهو سر الحوافز ومشكلة

خداع النفس،وقد يتراءى لنا أن هذا أمر شديد العناء لولا أننا سنقوم بهذه الدراسة سوياً لا كأستاذ وتلميذ بصفتنا رفاقاً في الدراسة، وآمل أن نتفق على أن معالجة الأشياء التي نفهمها معاً معالجة قويمة صريحة دون أن نستخدم لغة اصطلاحة معقدة (يمكن أن نتركها للخبراء) سيكون من شأنها أن تجعل مناقشتنا لهذه الموضوعات بسيطة سهلة المتابعة، وفوق كل ذلك مفيدة ممتعة.

ثم إن هناك موضوع تدريب الإرادة؛ وهو ما يطلق عليه بحق القوة الدافعة للشخصية، وبه تقترن رياضة النفس على النظام.

وهي التي ينبغي أن تكون حقل اختبار لقوة الإرادة فينا، وكنتيجة لقيام هذه القوى بوظائفها على الوجه الصحيح تنشأ الثقة بالنفس ، غير أن الثقة بالنفس تتطلب ألا يكون عندنا فقط شعور بتقدير القيم وشعور بالهدف باعتبارهما مقدمتين للتحكم في الإرادة، بل نحن في حاجة أيضاً إلى التخلص من بعض العقبات، كمسألة الطباع وعقد النقص.. الخ؛ ومن ثم فسنقوم ببحث مشكلة فهم انفعالاتنا وهي تمثل موضوعاً هاماً آخر في قائمة الأمور الجوهرية، كما أننا سنناقش موضوع مقدرتنا على معاملة الآخرين، سواء منهم من كان في محيط الأسرة أو خارجها، وسننظر كذلك في موضوع الفراغ ووقت اللعب؛ وهو الذي يستهوينا على الدوام. هذه بالطبع هي أبسط الأمور الجوهرية بالنسبة للكفاية الشخصية، وتتفرع منها مجموعة من الأوجه الأخرى مثل فن التفكير وخلق الأفكار؛ ومعرفة أفضل الطرق للإفادة من عمل لمواجهة فشلنا (الذي لكل منا نصيب منه) وكذلك النجاح، ورسم الخطط ليومنا ولغدنا وربما للسنين القادمة. والكثير من هذه

الموضوعات وضعت عنها فصول خاصة في الكتاب، وغيرها يظهر بين الفينة والفينة وأحياناً أكثر من مرة أو مرتين ؛ كلما انطلقنا خلال هذا التيه المحير الذي ندعوه معضلة نفوسنا.. غير أن هناك نقطة واحدة هامة جداً؛ علينا أن نجعلها عالقة بأذهاننا حتى قبل أن نبدأ، نريد أن نوضح جيداً أن هذا الكتاب ليس واحداً من سلسلة كتب "النجاح" التي ألف كثير منها للتغرير بضعاف الإرادة واستدراجهم حتى يعتقدوا أن هناك طريقاً مختصراً لكل شيء، سواء كان لزيادة طول الأجسام أو لجمع الثروة، إن هدف هذا الكتاب أن يساعدك على أن تجد النمط الخاص بك وتعرفه وتحسنه وتفيد منه إلى أبعد حد، هذا هو الهدف لا أكثر ولا أقل. فهذا كثيب عملي يقدم لك خطة لتعليم نفسك تعليما خلقياً وثقافياً داخل إطار شخصيتك.كما تنعكس في مرآة الأحوال الحاضرة، فلا تنتظر منه أكثر مما ينبغي، ولا تنتظر منه كذلك أقل مما ينبغي، إذ أن من الحقائق الشائعة أننا جميعاً صالحون للترقي في ميدان الكفاية الشخصية إلى أكثر بكثير ما نعرف على وجه العموم، وأقصى ما تنتظره منها هو أقصى ما تستطيع أنت أن تخلقه من شخصيتك؛ ولك أن تنتظر ذلك بشرط أن توافق على أن تكون مستعداً للتعاون بوضع كل الإمكانيات الكامنة في طبيعتك موضع الاختبار، وهي التي يمكن أن يكشفها هذا الكتاب.

المؤلف

الفصل الأول

نظرة إلى نفسك

افرض أنك بناء تعتزم أن تبني بيتاً، وأمامك رسمه أو تصميمه الهندسي؛ ولديك موقعه وهو قطعة من الأرض المهجورة التي قد تكون وعورة مغطاة بالنبات والكلأ والأعشاب البرية والأحجار والصفائح القديمة بالنبات وغير ذلك، فمن الواضح أنك لا تستطيع أن تضع أساس البناء حتى تنظف هذه الأرض وتسوي الأماكن الوعرة.قد يكون تشبيهنا لشخصيتك كما هي اليوم بقطعة من الأرض المهجورة التي يغطيها النبات والأعشاب؛ طريقة فجة لجمع البيانات عنك والحكم عليك، أما إن كانت عندك روح الفكاهة– وهي كما ينبغي أن تعلم، ليست إلا مجرد شعور بتقدير القيم فسترى ما نقصده وستندمج معنا في جو المناقشة يحدوك الشوق، ولهذا فلنستمر في بيان ذلك: إن تنظيف الأرض معناه الوصول إلى جذور أخلاقك وشخصيتك كما هي الآن لتنقب عن مقوماتها، وأول ما تلزمنا مواجهته هي الحقيقة القائلة إن ظروفنا الماضية تشكل حاضرنا وتؤثر في مستقبلنا وبعبارة أخرى نحن ما نحن عليه إلى حد كبير نتيجة لما ورثناه ، كما أننا بحكم هذا الميراث نفسه نتيجة دائماً إلى أن نكون تطوراً أو نمواً لأنفسنا داخل هذه الحدود المقررة لكي نعبر عما غرس فينا من أول الأمر ونحققه.وقد يبدو هذا البيان خطيراً جداً لأول وهلة، وربما تحاول أن تتحداه بقولك: "معنى هذا أن الأمور مقدرة

علينا منذ الازل ولا أعتقد في شيء من هذا الهراء" إننا متفقون معك، فنحن مثلك لا نؤمن بذلك، ولكن انتظر قليلاً:

قالب الأخلاق

لعلك لا تنكر باديء ذي بدء أنك مدين ببعض عاداتك في التفكير والسلوك للتدريب الذي تلقيته على أيدي أبويك ومعلميك، فربما كان أبواك من أحسن الناس فأحببتهما واحترمتهما كليهما على حد سواء. وفي هذه الحالة لابد أنك قد تقلبت بصدر رحب وعناية تامة ما قاله لك، وأن تكون قد حاولت وأنت طفل أن تقلد مسلكهما، وإن كان أبواك قد وقفا منك موقفاً محايداً؛ فمن الجائز أنك قاومت تأثيرهما أو ملت لأحدهما أكثر مما ملت إلى الآخر.. وفي هذه الحالة أنت تعكس في شخصيتك ونظرتك للأمور نفس مقدار الأثر الذي كنت ميالا أن نتقبله من هذا الولد وأنت طفل في دور النمو.

وسواء كانت الطريق هذه أو تلك فإن تأثير حياتك المنزلية عليك حين كنت طفلاًويافعاً كان شديداً جداً، ولن تستطيع أن تهرب من هذه الحقيقة بل ربما كان التأثير أشد مما تظن ، هذا ما اتفق عليه كل علماء النفس، فالأخلاق تتشكل في البيت، ومع أن الحياة الخارجية قد تعيد تشكيلها إلى حد ما فإن قالبها الأصلي قلما يتغير تغييراً أساسياً إن صح أنه يتغير على الإطلاق.وهذا أيضاً صحيح ولكن بدرجة أقل بالنسبة لمعلميك وزملائك في المدرسة وهم الذين كنت تميل إليهم أو تنفر

منهم، كما أنه صحيح أيضاً بالنسبة لأولئك الذين أثاروا إعجابك أو احتقارك في سنين حياتك الأولى حين كنت فيأهم أدوار التكوين، زكلنا نميل في دور الطفولة إلى تقليد من هم أكبر منا سناً ونجعل تفكيرنا؛ وبالتالي سلوكنا في باكورة حياتنا على غرار ما يعجبنا فيهم أشد الإعجاب وما نغبطهم عليه.

والقول بأن الأطفال يتأثرون بطريقة سلوك الناس أكثر مما يتأثرون بكلامهم هو من البديهيات، وعليك أن تذكر أننا ونحن أطفال تتأثر لا بزملائنا فحسب بل حتى بأبطال القصص الذين تحبهم.

وقد قيل إن شارلوك هولمز كان له تأثير مباشر على الأحياء من الناس اكثر من تأثير أي شخص آخر في الأدب الحديث. حقاً إن لكل منا حتى وهو طفل شخصيته المستقلة، فإنه لا يوجد شخصان متماثلان تماثلا تاماً حتى ولا التوائم، ولكننا جميعاً نقتبس من رفاقنا ونحن صغار جداً، وكثير مما نقتبسه يظل معنا في حياتنا المستقبلة رغم أننا نكون قد نسينا هذه الحقيقة منذ وقت طويل.

وليس هذا كل ما هنالك، فلسنا نتأثر فقط بسلوك آبائنا ومعلمينا وكل من يعاشرونا عن كثب، بل إننا نحن نستجيب من وعى منا أو دون وعي للظروف المعيشية التي ولدنا فيها، ولروح العصر والبلاد التي نعيش فيها، فنحن واقعون في شرك زماننا بكل معنى الكلمة، كما كان الذين عاشوا مثلا في عهد اليصابات أو المملكة فيكتوريا يعكسون لا محالة

صورة الزمن الذي وجدوا أنفسهم فيه وبهذا المعنى نحن لا نستطيع أن نفلت من تأثير الزمان أو المكان كما لا نستطيع أن نتأثر من تأثيرهما بالمعنى الثاني المعهود الذي يشير إلى النمو والتطور والانحلال، وهذا بالمناسبة هو السبب في أن آباءنا كثيراً ما يخالفونا في نظرتهم للأمور، وهو السبب في أكثر الأحوال في وجود تضارب الآراء بين جيلي الكبار والصغار فنحن نتبع زماننا كما أنهم يتبعون زمانهم، وقد تبدو أوجه الاختلاف واضحة أحياناً غير انها في أحيان أخرى تكون دقيقة يصعب العثور عليها أو رؤيتها لأزول وهلة.

وبنفس الطريقة عندما نكبر ونرزق الأولاد نجد هذه الفروق تؤكد وجودها مرة أخرى. إن الزمن يسير ويدفعنا معه أو يتركنا وراءه للجيل الذي ننتسب إليه.

الكشف عن ماضيك

ولكن دعنا نرجع إلى الأمور التي هي أكثر مساساً بنا، ولننظر نظرة سريعة في ماضيك، ولتقم بالتحرى عن تاريخ حياتك، وبطبيعة الحال ينبغي علينا أن نراعى أن يكون فحص النفس هذا بطريقة موضوعية، بحيث لا نغرق فيه إلى حد أن ننسى الغرض منه، وهو ليس إطلاق العنان لتملق لنفس ومدحها أو الرثاء لحالها (وقد نجد داعياً مناسباً لكلا الأمرين عند ما نبدأ في التنقيب عن ماضينا) بل الحصول على رأي أوضح عن "ساستنا". ولنعد إلى ذلك التشبيه بالبناء، فإننا نستطيع أن

تشبه التنقيب في تاريخ الحياة بحفر الأرض لوضع أساس البناء الجديد، إن علينا أن نعمق الحفر لنزيل العقبات ونترك الأرض نظيفة مستوية، غير أن علينا أن نحاذر حتى لا ندفن أنفسنا تحت أكداس التراب الذي ربما يثيره ويهيله المعول الذي ينقب عن تاريخ الحياة.

وقد لا نتمكن أحياناً من إزالة بعض العقبات كالصخرة المختبئة التي يتعثر عليها الباني ولا يستطيع تحريكها، فنضطر إلى ترك هذه العقبات حيث هي ونبني أساساتنا حولها ونجعلها مستقرة في أساساتنا، وهي الخصائص التي تعبر بحكم الوراثة والتكوين الجثماني أولية لا بد لنا من قبولها سواء رضينا أو لم نرض، وهذه نقطة سنصل إليها بعد قليل عند ما نتقدم في التنقيب.

ويوصي الدكتور آبل جونز نفسه كذلك في كتيبه الممتاز (البحث عن الحقيقة[1]) بمثل هذا التنقيب في ماضي الإنسان الذي نقترحه نحن هنا، وهو يرسم خطة هذا التحقيق بتقديم مجموعة من الأسئلة التي يجب على القاريء أن يسألها لنفسه ومن بينها مثلاً:

ما الذي تعرفه عن تأثير أجدادك (أو غيرهم من أسلافك) على أبويك؟ ما الذي تذكره من المؤثرات التي تعرضت لها حياتك بين الخامسة والرابعة عشرة من عمرك؟ وأي نوع من المدارس كنت فيه؟ وأي

[1]نلسوني: كتب المناقشة.

الكتب قرأت؟ وما الذي كان له أبلغ تأثير عليك خلال تلك السنين؟ أهو البيت أم الكنيسة أم المدرسة أم رفاقك خارج المدرسة؟.

والدكتور جونز يؤكد، وله الحق في ذلك؛ أننا ندرك دائماً أهمية المؤثرات التي تعرضنا لها في خمس السنوات الأولى من الحياة، حين تمثلنا بطريقة طبيعية روح البيت والبيئة وهي التي لا يقلل من قوتها أننا لم نكن نعيها. وإليك مثلاً من صميم الحياة يشرح هذه النقطة.

ضروب الإحباط المنسية

تزوجت سيدة نعرفها رجلا من عادته ألا يحمل هماً ولا مسئولية كان يكسب المال بسهولة وينفقه بسهولة أكبر. ومن أول الأمر أصرت زوجته على أن يكون أكثر اقتصاداً. فحاول أن يتبع نصيحتها نظراً لشغفه بها، وكان أقاربهما وأصدقاؤهما يلاحظون هذا التغير فيه كلما مر الوقت، فأخذوا يشيرون في حديثهم معاً إلى أنها زوجة مناسبة جداً له، فإنها عملت على استقراره وساعدته على أن ينمي في نفسه شعوراً أعظم من ذي قبل بالمسئولية المالية، ولكنهم لم يعلموا أنها كانت تشتط في حديثها معه كلما زاد في الكسب والادخار، فلم يكن يبدو عليها الرضا قط، فكانت تراقبه باستمرار وتنتقده إذا أنفق مليما أكثر مما كانت تراه ضرورياً، وكان تأثيرها عليه مفيداً ولكن إلى حد ما، غير أنها لم تكن تعرف أين ينبغيلها أين أن تقف، وكانت متسامحة في الخطأ ولكن مع أقاربها، أو الذين في حاجة شديدة فقط، أما من كانوا من طبقاتها

الاجتماعية فقد كانت شديدة الغلظة عليهم. وكانت لا تثق قط فيمن كانوا أثرياء أو من كانت لهم وظائف ذات سلطان، وقد تذكر زوجها فجأة أنها دأبت على تحذيره منهم، سوأنها حتى عندما كان أصحاب العمل يعطونه علاوة أو منحه كانت تصر على أن ذلك لا يرجع إلى أي معنى من معاني تقديرهم له، بل لمحض الرغبة في استغلاله أكثر من ذي قبل.

كل ذلك حيره..فقد كان يلوح له متناقضاً بطريقة ما، الى أن اكتشف في النهاية اكتشافا عجيباً مسلياً، فإنها هي وأبويها لم يكن يعوزهم المال قط، ولكن تبين له أن جديها لأمها حرما ذات مرة من ميراث كانا يرونه من حقهما، ولكنه ذهب عن طريق تحايل قانوني ليتخم خزائن بعض الأقارب الأثرياء ممن كانوا يستخدمون العمال على نطاق واسع، وكان من بينهم رجل اشتهر بالبخل،ولم تكن الزوجة تذكر التفاصيل بالضبط، ثم ظهر لزوجها بالتدريج أن جديها لأمها كانا ينطويان على شعور بالظلم لازمهما مدى الحياة، وأنهما تركا أثر ذلك في أولادهما (ومن بينهم أم الزوجة بطبيعة الحال) على هيئة تحذير دائم التكرار لهم بالتمسك بما معهم ويعدم الثقة في أحد، ولاسيما الأثرياء، وقد نقل الأولاد بدورهم هذا التحذير لأولادهم، وهكذا غرس فيهم شعور بالاقتصاد مصحوب سبريبة لا تقوم على المنطق السليم في كل صاحب مال أو سبلطة (وهما عندهم سواء) ولو أن السبب الأصليفي ذلك كله أصبح منسياً بمضي الزمن.

تبين هذه القصة الصغيرة ببعض الوضوح كيف يمكن لأثر الماضي أن يصبغ الحاضر ويساعد على تشكيل النظرة الشخصية للإنسان، وللزمن طريقته في طمس التفاصيل والإبقاء على أقوى الانطباعات وأعمق المشاعر دون غيرها لتفعل فعلها حتى الجيل الثالث أو الرابع.. وهكذا يمكننا إلى حد ما، الاعتقاد بأننا نحن كذلك نحمل في خبايا شخصياتنا انطباعات ومؤثرات الأجيال الماضية في الخبرة والتعليم وأن بعض ما ورثناه نشأ في ظروف تخالف فعلا ما نظن.

وليس معنى هذا أننا لا نستطيع أن نسيطر على هذه المؤثرات أو نغيرها، وإن كان علينا باديء ذي بدء، ان نكون على علم بها وأن نعرف المصدر الذي انبعثت منه. وإن أحسن وسيلة تمكننا من ذلك هي التفكير المنطقى في ماضينا وفي أسراتنا وظروف حياتها والبحث في أصل بعض عاداتنا الخاصة وما نتحيز له أو نقف ضده، وذلك بتذكر الناس والظروف التي أثرت فينا أبلغ تأثير في سنين نمونا فلابد أننا قابلنا وعرفنا من الناس من أعجبنا به أو أبغضناه، وسواء عرفنا ذلك أو لم نعرفه فقد ساهم هؤلاء القوم بنصيبهم في التأثير علينا، وربما كان هذا التأثير سطحياً ومؤقتاً أو عميقاً باقياً، فكلنا نعرف أمثلة فيها أخلاق رجل أو امرأة ما؛ إعجابنا حتى تمنينا أن نشتبه بهما وحاولنا ذلك إلى حد ما، وبالمثل ربما لقينا الغلظة والظلم على يد هذا الشخص أو ذاك بحيث أصبح خلقه بالنسبة لنا شيئاً نتجنب أن نقلده، وربما كان حكما ضده جارفاً لمجرد أننا تألمنا على يديه، وبالتركيز في أخطائه وحدها تجاهلنا حسناته أو صرنا لا نراها، بل ربنا نددنا بمثل هذه الحسنات عند

الآخرين لمجرد أنها ترتبط بذكرياتنا البغيضة؛ ولنضرب لذلك مثلا أننا ربما ضقنا ذرعاً بمن كانت أصواتهم حادة، أو حركاتهم سريعة نشطة فنعتبرهم أجلافاً طائشتين، ولكننا لو عدنا بتفكيرنا إلى الماضي لكان من المحتمل أن نجد شخصاً ما له نفس هذه الخصائص الطبيعية قد جرح شعورنا أو أساء إلينا قبل ذلك بسنين، فإذا قابلنا هذه الخصائص في غيره ذكرتنا بطريقة لا شعورية بهذه التجربة؛ ونحن في حاجة إلى فحص أسباب هذه الكراهية على كثب، وربما لو نقبنا في ماضينا لعثرنا على مكتشفات على غرار ذلك نعجب لها، وقد تدفعنا إلى تصحيح نظرتنا هنا وهناك، ولو أننا كنا نحتفظ بمذكرات شخصية يومية لكان من الممكن أن تكون عوناً نافعاً كذلك على اكتشاف كثير من الحقائق عن أنفسنا، فإن قراءة الإنسان لأفكاره وآرائه الخاصة مكما كانت منذ سنين على ضوء الوقت الحاضر قد يثبت أنها تسلية تنير البصيرة وتكبح شهوات النفس، وأنها بهذا المعنى تربية له، إن المذكرات الشخصية اليومية هي في العادة أدق سجل لأفكارنا، ونادراً ما يكون القصد أن تراها عيون أخرى، ولهذا فهي على الأرجح جداً صادقة لا تنزع إلى مجاملتك إرضاء لك.

تأثير الأفكار

ذكرنا فيما سبق أننا نتأثر جميعاً بالزمن الذي نعيش فيه، وهنا أيضاً علينا أن نضع موضع الاعتبار الأحوال الاجتماعية، وهي ليست مجرد الأحوال التي ربما ولد فيها كل منا وإنما هي حالة المجتمع نفسه، فمثلا قد عاش المعاصرون للملكه فيكتوريا والملك إدوارد فيما يعرف "بالعصر

الصناعي" حين أخذت الدنيا تفيق إلى الآثار الهائلة التي أحدثتها الآلات الحديثة في حياة السكان اليومية.

ونحن أنفسنا نعيش في عصر الآلة، وهو عصر السرعة والاكتشافات والتطورات العلمية أيضاً، وقد مرت بنا حربان عالميتان حطمتا برنامج الحياة الإنسانية بأكملها، ولم تعد الحياة بسيطة منذ أمد طويل، فقد اخذت المدنية تنعقد كل عام، وهناك مثلاً واحداً على ذلك وهو الراديو، فإنه لم يكن معروفاً بالفعل منذ أقل من ثلاثين سنة[1]، أما اليوم فإنه جزء متمم ولا غنى عنه لحياتنا اليومية المعتادة. ومن كان يصدق أن اكتشافاً مثل الفيلم الناطق يمكن أن يكون له مثل هذا التأثير هذا التأثير العميق على كل فرد منا؟ ومع ذلك فمع أن البعض قد يذكر الوقت الذي كان فيه الفيلم الناطق؛ ولم يعرف أبداً سواه ، لقد كان للفيلم الصامت سحر على آبائنا؛ أما بالنسبة لنا فهو مجرد أثر من الآثار القديمة وشيء نبتسم له حين نستطلع أمره، وهكذا تطورت السينما طفرة واحدة من وسيلة من وسائل التسلية الهينة؛ إلى قوة لا نكاد نعرف مداها تؤثر في حياتنا اليومية إلى حد لم يتوقعه كثير من الناس؛ ولا نستطيع نحن أنفسنا أن نقدره.

وكذلك نجد الموقف العالمي؛ فإن النيران الكثيرة المتشعبة التي تتبادلها العقائد السياسية المتعارضة؛ تهاجمنا اليوم عن طريق الإذاعة والصحافة والسينما والوسائل الأخرى العديدة لنشر الأفكار؛ فإننا نعيش

[1] صدر هذا الكتاب عام ١٩٤٩ (المترجم)

في عصر للأفكار ربما لم تعرف الدنيا له مثيلا من قبل، ونحن.. إن جاز لنا أن نقول ذلك؛ تحت رحمة هذا العملاق الذي يدعي"الدعاية" وسواء أردنا أو لم نرد فإننا لا يمكننا الخلاص منه، وربما خطر ببالك أننا ننظر إلى المور نظرة واسعة نوعاً ما على حين أن ما يهمك بحق هو نفسك. غير أن أية محاولة لفحص النفس لا تستطيع أن تستبعد هذا الأمر من حسابها؛ كما لا تستطيع أن تستبعد الشئون الخاصة الأكثر مساساً بالحياة الشخصية والعائلية.. فكلها تكون جزءاً من مقوماتك الشخصية التي أحدثت وستحدث أثراً عميقاً فيك يساعد على أن يشكل معتقداتك وآرائك وأفكارك؛ وكل منها يكون جزءاً متمماً لما نسميه شخصيتك.

فالخلق الشخصي ليس جاهز الصنع؛ ولو أنه قد يرث ميولاً خاصة (وسنتكلم عن ذلك بعد برهة) ويطابق (نمطاً) معيناً؛ وقد رأينا بالفعل أن أخلاقنا تشكلها إلى حد بعيد بيئتنا أي ظروف الحياة التي ولدنا فيها والتي نتحرك ونعيش فيها أثناء نمونا حتى نبلغ رشدنا، وهذه الأحوال وإن كانت ثابتة في بعض المناسبات فهيفي مناسبات أخرى في حالة تغير مستمر ولذلك نحن أيضاً عرضة لتغير نظرتنا إلى الأمور باستمرار؛ ولو أننا قد لا نرى كثيراً من ذلك على الفور بل ندركه فيما بعد، كما يحدث مثلا عندما ننظر إلى ماضينا أو نجدد ذكرياتنا (التي قد تزعجنا كثيراً أو قليلا) بقراءة مذكراتنا اليومية أو خطابتنا القديمة التي كنا من الحكمة بحيث احتفظنا بها؛ وهذا النمو (الذي يكون أغلبه لا شعورياً) هو ما نسميه "بالخبرة".

والخبرة ليست معلماً عظيما فحسب؛ بل هي مصلح عظيم أيضاً كما يمكن أن تكون في بعض الأحيان مستبداً عظيما كذلك. فقد تقودنا إلى الحكمة ببطء أو بشيء من الألم في أغلب الأحيان.

أو قد تضطرنا إلى تغيير نظرتنا إلى بعض شئون الحياة ونبذ المثل والعقائد التي تعلقت بها قلوبنا عن طريق معاناة الألم وكبح النفس عن الشهوات؛ وكثير من هذا يتوقف على ما نحن عليه وعلى الطريقة التي نستجيب بها وفقاً لميراث كل منا؛ أو بعبارة أخرى على (النمط) الذي ننتمي إليه ، وذلك ينقلنا إلى مظهر آخر من مظاهر شخصيتنا لا يقل عن هذا في الأهمية.

نفسك الثابتة التي لا تتغير

مع أننا نحن الذين نقرر مصائرنا بأنفسنا إلى حد كبير؛ بمعنى أننا نستطيع بالسيطرة على أنفسنا أن نتغلب على عقبات كثيرة قد تقف في طريق تحقيق آمالنا الشخصية؛ فإن لذلك حدوداً معينة ولكن يبدو أن البعض يعجز تماماً عن معرفة هذه الحقيقة؛ ومن العجيب حقاً أن من يخفقون في ذلك؛ يشتهرون في أكثر الأحيان بمثلهم العليا وبالإخلاص الذي يبذلونه في طلبها.

وهناك مثلا من صميم الحياة يوضح ذلك: كان أحد معارفي وسندعوه (س) رجلاً ذا مباديء سامية ولكنه كان مبالاً بطبعه لعدوان

وكان على قدر وافر من النشاطوله شخصية نشطة متسلطة جعلته يشتهر بأنه (فتوة) مرح، وقد طبق خططه هذه في حياته الشخصية فكانت السبب الطبيعيفي خلق أعداء كثيرين له.ومصادفة كان هو السبب الرئيسي، وإن لم يكن ذلك ملحوظاً، في وجود كثير من الشقاء في محيط أسرته، ورغم ذلك فقد ظل مقتنعاً بأن موقفه سليم؛ وبأن الوسيلة لشق طريقه في الحياة هي استخدام العنف وإخضاع العالم لأوامره؛ ومع ذلك فإنه لم يكن شخصاً منفراً أو قاسياً عن قصد؛ وإنما كان مخلصاً في ثقته في نفسه أكثر من اعتقاده في أي شخص سواه؛ وكان ميالاً أحياناً إلى أن ينسى أن عليه واجبات كما أن له حقوقاً؛ وكانت النتيجة الحتمية شقاءه المتزايد وشعوره بالخيبة إلى أن بدأ يدرك أن هناك خطأ ما.

ولما كان بطبيعته رجلاً معقولاً فقد أراد أن يصلح هذا الخطأ؛ غير أنه لم يكن يعرف كيف وأين يبدأ؟ ثم وجد مصادفة جماعة من مصلحين الاجتماعيين الذين لقيت أهدافهم ومثلهم التي تقوم على أساس من الدين استحساناً منه لم يكن يتوقعه أحد؛ فسرعان ماوجد بنفسه بكل حماسة في غمار نشاطهم؛ فكشف عن تواضع جديد عجيب تجلى في رغبته في التعلم والخدمة؛ غير أن شخصيته المستقيمة الحاسمة بطبيعتها أرغمتهم على الاهتمام به واحترامه حتى إذا أتقن معرفة تفاصيل "خططهم" دعت همته ونشاطه الآخرين أن يفسحوا له الطريق؛ وساعدته على أن يشغل مركزاً له أهميته؛ ثم على أن يتولى زعامتهم؛ وعند ذلك اصبح يعتقد عن إخلاص أنه وجد هدفاً جديداً له في الحياة؛ فأصبح رجلاً مختلفاً؛ وكان يبدو أن دهشة اهله وأصدقائه مما يقوى فيه هذا الاعتقاد؛ ثم أخذت

الأمور بعد فترة تسوء مرة ثانية؛ فقد أحذ أصدقائه الجدد (وهم الذين كانوا قد اندفعوا مع موجة الحماسة الأولى) يحنقون عليه ويتبرمون به وأعلنوا أنه شديد الاندفاع كثير الإحراج والمضايقات؛وأنه يحاول أن يصلح عمل الذين أحسنوا العمل ويعلمهم ما يعلمون؛ ولقد كان حسن القصد بلا ريب ولكن ذلك لم يشفع له فاعتزل العمل في النهاية ذليلا حائراً مقتنعاً بأنه كان ضحية الظلم ونكران الجميل.

ومغزى هذه القصة أننا حين ننشد الكفاية الشخصية ينبغي علينا دائماً أن نضع نصب أعيننا حدود شخصية كل فرد منا؛ فكل منا ينتمي على نمط خاص؛ فإن لنا خصائصنا الطبيعية الأساسية التي ولدت معنا والتي تدمغنا بصورة واضحة بأننا معتدون أو هادئون؛ إيجابيون أو سلبيون بطبيعتنا؛ ولقد كان صديقنا (س) ينتمي إلى النوع العدواني؛ وكانت حماسته أصلية بما فيه الكفاية؛ وربما نفعت نزعته العدوانية نفعاً بالغاً. لو وجهت توجيهاً صحيحاً؛ أو لو أنه لم يخدع نفسه باعتقاده أنه تغلب عليها؛ وكان منشأ خطئه هو ظنه أنه بتغيير طريقته في الحياة يمكنه في نفس الوقت ان يغير طبيعته بأكملها؛ مع أن هذا محال.

الصراع الخالق

ولكن ينبغي علينا الا نندفع إلى الطرف الآخر ونتصور أننا خلقنا هكذا؛ وأنه ليس في وسعنا أن نفعل شيئاً حيال ذلك؛ ففي كثير من الأحيان يصل البعض منا على هذا لموقف الذي يقرب من اليأس بسبب

الإخفاق في تحقيق هدف له في مطلع الحياة؛ أو حين يكتشف أن الطريق الذي كان يسير فيه لم يؤد إلى الغرض المنشود؛ فمثلاً ربما أعجبنا بآبائنا أو من كنا نعاشرهم في فترة الطفولة التي لم نكن نتلقى فيها العلم، وربما حاولنا أن نقلد بعض صفات فيهم غير جديرة بالتقليد، كما لو ظننا خطأ أن الضجة قوة وأن البخل اقتصاد؛ وقد يلازم هذا الفهم الخاطيء البعض منا بقية حياته وهو يعتقد أن ذلك من الفضائل، أو ربما جاء الوقت الذي نتبين فيه أن اختيارنا كان خطائا، وعندئذ يبدأ هذا الصراع الباطني الذي نشأ دائماً حين نحاول أن نغير ما بأنفسنا، ولكن طالما حاولنا أن نعدل طباعنا الموروثة لا ان نشوهها فإن هذا الصراع يمكن أن ينتهي إلى النجاح ، لأن الصراع جوهري في تحسين الأخلاق، فبالصراع وحده، بالصراع مع أنفسنا وحوافزنا أنفسنا وحوافزنا الجامحة يمكن أن نشكل حياتنا ونحقق ما تشتد رغبتنا فيه أو نقترب منه.

إن من الخطأ التسليم بأننا لا نستطيع أن نبدل آثار الماضي، أو القول بأن الحياة أقصر من أن نضيعها في حرب خاسرة، ومكن جهة أخرى إن من الحمق كذلك أن نتوقع المعجزات؛ وإنما الذي ندعو إليه هو أن ننظر نظراً صحيحاً معقولا إلى إمكانياتنا ومدى قصورنا، فعند ذلك قد نجد أن علينا أن نجرى كثيراً من التعديلات في كلا الاتجاهين.

قلنا إن من المستحيل أن يغير الإنسان طبيعته بأكملها، غير أن الطبيعة البشرية من الممكن تغييرها، بمعنى أنه يمكن أن يعاد توجيهها إذا

كان الضغط عليها ذا قوة كافية، ولو أن هذا الضغط يجب أن يصدر من الباطن عن طريق إرادتنا.

ولنذكر هنا أمثلة نسلم بأنها متطرفة: فقد سمعنا عن مجرمين أمكن إصلاحهم، وعن مدمنين على المسكرات امتنعوا عنها نهائياً، وعن رجال فاسقين قد أصبحوا قديسين؛ وما مثل القديس فرنسيس أف أسيسي ببعيد؛ فقد كان رجلاً فاسداً شريراً ثم أعرض بعد العشرين بقليل عن حياة الترف والفجور مكرسا كل نشاطه لخدمة الآخرين مؤثراً إياهم على نفسه، إن مثلا يعتبر بلا ريب قدوة سامية لا يستطيع أكثرنا أن يسير على منوالها؛ ولكنها تثبت على الأقل أن الطبيعة البشرية تتغير فعلا بالمعنى الذي أشرت إليه.

أما الذي لا يتغير ولا يمكننا نحن تغييره فهو الخلق الجوهري الموروث أو الطبع، وبعبارة أخرى نحن لا نستطيع أن نتخلص من النمط الخاص الذي ننتمي إليه ، فإن كنت قد ولدت عظيم النشاط بطبيعتك فلا جدوى من أن تحاول إيقاف تيار هذا النشاط، لنه لا بد أن يحد له مخرجاً، إما أن يكون هذا المخرج عن طريق العدوان أو الحماسة الهادفة الخلاقة فإن ذلك يتوقف كلية عليك، وبالمثل إن كنت هادئاً بطيء الحركة وئيد التفكير مطبوعاً على الحذر لا الاندفاع، فإن محاولتك التشبه بصاحب القرارات السريعة والعمل النشط هو إضاعة للوقت سدى، وعلى الرغم من ذلك فإنك تستطيع أن تجد أحسن وسيلة لديك

للتعبير عن نفسك؛ كما يمكنك إذا لزم الأمر أن تغير وتعدل كل طريقتك في الحياة إن اخترت ذلك.

وقد تكون قطعت شوطاً صغيراً في إثبات ذلك لنفسك بمحاولاتك مثلا أن تقلع عن عادة ذميمة؛ وربما لا تكون قد أفلحت في ذلك أو لعلك لم تثابر لأن الموضوع كريه؛ غير أنك في المرحلة الأولى – أي في الأيام والأسابيع التي كان فيها قرارك الطيب أقوى ما يكون قد قمت بجهد مشكور.

لعلك قد حاولت أن تقلع عن التدخين المستمر؛ ولعل ذلك كان في ليلة رأس السنة، حين تتخذ كثير من القرارات؛ لقد عاهدت نفسك على إنقاص ما تدخنه من السجائر بمقدار النصف أو على الإقلاع عنها بتاتاً، ثم حافظت على نفسك مدة أسبوعين فقط؛ غير أن المهم أنك قمت بالتنفيذ ، أو ربما طلبت إليك صديقة تعتز بحسن رأيها ويرفع اهتمامها بك من قدرك في عينيك أن تكف عن التدخين، كما حدث لشاب من معارفنا فوعدها في الحال بالإقلاع عنه مدة عام؛ ثم حافظ على عهده سنة شهور وثلاثة اسابيع بالضبط؛وكان من الممكن أن يثابر ولاسيما وأنه كلما استمر وجد ذلك أسهل؛ غير أن صديقته وجدت حوالي هذا الوقت شخصا جاذبيته أقوى منه؛ فتركت الأول يعني بشئونه الأخرى؛ وكان لزاماً عليه أن يجد هذه الشئون وأن يجدها بسرعة فهذا ما كان يعتقد؛ فلما وجدها رأي انها تحتاج منه غلى عناية شديدة وتركيز؛ وكان من الصعب عليه أن يركز ذهنه دون تدخين؛ أو هذا ما قاله لنفسه

عند ما عاد إلى التدخين من جديد؛ ثم صار بعد ذلك من كبار المدخنين كما كان من قبل؛ إن الذي يعنينا هو أنه أقلع مدة تزيد على ستة شهور عن عادة ثابتة سنين طويلة؛ وقد أقلع عنها بحرية تامة وبمحض اختياره؛ وهذا ليس بالأمر الهين كما يعرف كل مدخن أصيل.

لأن كل فرد منا يتألف من عادات وميول وأهواء وشهوات ثابتة؛ وبما يحب ويكره؛ ومالا يعتقد، وأكثر هذه الأشياء لا تستند إلى منطق سليم؛ فإذا بدأنا بإصلاح أقلها أهمية؛ والتفتنا بطريقة منظمة إلى تصحيح العيوب الصغيرة؛ فماذا يمنعنا بعد ذلك من إصلاح العيوب الكبيرة أو تعديلها؛ فالقول المأثور إن شجرة البلوط تنمو من البذرة الصغيرة؛ ما زال صحيحاً.

إن الطبيعة البشرية لا تتغير في الحال؛ ولكننا نستطيع أن نعيد توجيهها من جديد خطوة خطوة كما بينا؛ وإذا كشفنا بعد أن نكبر أن هناك أخطاء حدثت في تدريبنا ونحن صغار؛ أو أننا اقتبسنا نفط الضعف لا صفات القوة من بعض من عاشرناهم؛ فإننا نزيد من هذا الضعف إن قلنا لأنفسنا إن الوقت الذي نستطيع فيه أن نفعل شيئاً لإصلاح ذلك قد فات.

قد نكون تأخرنا ولكن وقت الإصلاح لا يمكن أن يفوت وربما اقتضى الأمر منا مجهوداً هائلاً يتطلب منا بكل تأكيد إنكار النفس والتضحية بالذات بشكل لم نتعوده من قبل؛ غير أنه سواء كان لنا من

العمر سبع سنوات أو سبعون عاماً فإننا نستطيع أن نقوم بالإصلاح شيئاً فشيئاً.. إن الصعوبة هي أن أكثر الناس يشبه الحمار الذي سلابد له من جزرة أمام أنفه حتى يسير؛ ومعنى هذا أننا نحتاج لكي نعمل إلى دوافع من القوة بدرجة كافية؛ ونحن نخدع أنفسنا أحياناً بشأن هذه الدوافع؛ ولا نكشف هذا الخداع إلا حين يتخلى عنا في وقت الشدة كما كان من أمر الصديقة التي مر ذكرها؛ وقد لا نكشفه حتى عند ذاك وهذا ما يؤدي بنا إلى موضوع خداع النفس.

التغرير بأنفسنا

ليس مما يسرنا بطبيعة الحال أن نضطر إلى التسليم بأننا لا نخدع أحداً خداعا تاماً كما نخدع أنفسنا ومع ذلك فإن هذه حقيقة لا يمكن إنكارها، وربما كان هذا الخداع مما لا يضر، وهو في العادة كذلك، بل إنه قد يكون خداعا محبوباً كما هو الحال عندما نحدث أنفسنا بأننا نستطيع أن نفعل هذا الأمر أو ذاك كما يفعل غيرنا (مما يتطلب مهارة كبرى). لو كان لدينا الوقت أو لو راعينا أن نوجه إليه عنايتنا القلبية؛ فإن تحدانا أحد اخترعنا أوجه المبررات لكيلا نعمله.

إن كل خداع للنفس هو نوع من التفكير الذي يعبر عن تمنياتنا؛ ومثل هذا التفكير يمكن أن يلقى بنا أحياناً في أعظم ورطة تحطم الأعصاب وتزيل أوهامنا الخداعة؛ إن الصعوبة هي في أن أكثرنا لا يفكر

بقدر ما يشعر؛ والوجدانات المجردة – ربما كان الاعتماد عليها خطيراً جداً إذا لم تخضع أو ينمطها التفكير.

وإن هذا التغرير بالنفس يرجع إلى الحقيقة القائلة بأن شعوراً بالنقص أو رغبة في الفرار من بعض الحقائق التي لا تسر؛ تمكن في موضع ما من نفوسنا.

وربما طال العهد على اختفائها حتى نسينا كل ما يختص بها أو بمنشئها؛ بل ربما أخفقنا في معرفة أنها جزء منا؛ ومع ذلك فعنا إذا فكرنا تفكيراً عميقاً نجد أننا مضطرون إلى التسليم بأنه ليس هناك سبب مناسب آخريعلل خداعنا لأنفسنا ما دام خداع النفس في جوهره هو مسألة خاصة؛ إذ لماذا نغرر بأنفسنا أن لم يكن هدف التغرير أن نجد الاطمئنان ونهرب من مصارعة شيء ما ربما كان تافهاً إلا أنه مكروه؛ ولو لم نفعل ذلك لبرز من مكمنه وتحدانا.

وهذه قصة قصيرة تتصل بهذا الموضوع؛ حدثت خلال الحرب الأخيرة وقد تكون نغمتها مألوفة لدينا:في أثناء معركة غزو بريطانيا سنة ١٩٤٠/١٩٤١ أخذ رجلان (أ،ب) يناقشان موضوع الحرب.. فكان (ب) يؤكد أن علينا أن نكيل الضربات لألمانيا كما كانت تكيل لنا مهما كان الثمن: ويصر على أن علينا أن نقذف برلين بالقنابل حتى ندكها دكا: لأن هذه هي الطريقة الوحيدة لتأديب الألمان وهم الذين لابد أن يأخذوا بالثأر طبعاً؛ ولكن ما قيمة ذلك؟ إننا سنثبت لهم عن قريب من

منا يستطيع أن يكيل للآخر أشد اصابات؛ لقد قمنا بعد ذلك بغارات على برلين فأخذ هتلر بالثأر وسقطت بعض قنابله بصورة بشعة قريباً من مسكن (ب) فلسفت ابوابه ونوافذه وعند ما قابلة (أ) كان شاحب اللون وبادره قائلٍ: ما الفائدة من إلقائنا هذه القنابل على العدو بدون تمييز؟ لم لا نجعل كل معاركنا الجوية مقصورة على العمليات الأرضية كما يفعل الروس ولماذا لا نستطيع أن نفتح جبهة ثانية؟ إن إلقاء القنابل على الأماكن غير العادية في ألمانيا وبخاصة في برلين إنما هو تبديد للناس وللآلات؛ قل لي بربك ما الذي نجده في برلين يستحق النسف؟ هذا مجرد تظاهر بالقوة ليس إلا. فلما تجرأ (أ) على أن يذكره بما سبق له أن قاله في هذا الموضوع ابتعد (ب) غاضباً جداً وهو يتمتم بكلام عن ضرورة استخدام العقل ومسايرة الزمن..هل عرفت الفكرة؟ لقد كان (ب) يعتقد مخلصاً أن وجهة نظره الجديدة بشأن هذا الموضوع سليمة ومردها إلى دراسة منطقية للظروف الدائمة التغيير في الحرب الحديثة؛ ولم يخطر بباله قط أن التلف الذي حل بمنزله قد يكون له علاقة بهذا الشأن.سو إليك قصة أخرى:

كان (ج) رجلا له آراء سياسية بارزة كما كان حجة في الكيمياء الحيوية؛ بينما كان (د) وهو من أصدقائه يعتنق آراء سياسية تناقض آراء تماماً؛ وهو محرر في صحيفة فنية؛ وكان في حاجة ماسة إلى مقال خاص لا يستطيع كتابه إلا (ج) الذي كان مرهقاً بالعمل ومع أن (د) قد عرض عليه اسبوعاً كاملا ليكتب فيه المقال؛ إلا أنه اعتذر لعجزه عن تقديم هذه الخدمة. ولما انتهى (د) من حديثه التليفونى معه خرج (ج) لتناول

الغذاء، واشترى صحيفة وهو في الطريق قرأ فيها إن جائزة قدرها عشرون جنيها ستمنح لمقال يكتب رداً على مقال ينتقد الطابع الخاص بآراء (ج) السياسة؛ على أن يصل المقال في مدى ثمان وأربعين ساعة؛ وقد كان هذا يقتضي قدراً معيناً من القراءة الدقيقة والبحث ومع أن (ج) كان بالفعل مشغولا جداً إلا أنه انبرى للعمل في الحال؛ فكتب بعض المذكرات الأولية في أثناء الغذاء وأخذها معه خلال ساعات العمل وكرس المساء كله في منزله للدراسة والعمل الجدى الضروري. ثم أتم مقاله وأرسله بالبريد قبل انقضاء الساعات الثماني والأربعين بوقت كافي؛ ثم سهر إلى وقت متأخر في مكتب العمل مدة يومين تاليين إنهاء العمل المتأخر.

لقد كان (ج) يعتقد بحق أنه لم يكن لديه وقت يوفره لكتابة المقال الخاص بصديقه (د) ومع ذلك فإنه لم يراجع فكرهفي الوقت المنقضي (وكثير منه مسروق من مكتب العمل) في إعداد الرد الخاص بالاشتراك في مسابقة الصحيفة ، بل على العكس من ذلك قد هنأ نفسه على قدرته على حصر ذهنه في هذا العمل الإضافي، مع أن ذلك كان يعني الاحتياج إلى وقت إضافي بعد ذلك كي يتمم أعماله العادية.وتوضح كل من هاتين القصتين نتائج خداع النفس؛ لقد تصرف كلا الرجلين فعلا طبقاً لوجدانهما الشخصي؛ مع أنهما كانا يعتقدان مخلصين أن أحكامهما قائمة على العقل.

ففي القصة الأولى كان الحافز الأساسي الذي لم يتبينه(ب) حافزاً شخصياً وهو الذعر المحض؛ أما في القصة الثانية فقد تأثر (ج) بكراهيته اللاشعورية لمباديء (د) السياسية التي كانت تتناقض مبادئه. وهذه الكراهية الشخصية – وليس ضيق الوقت – هي التي دفعته إلى رفض طلب (د) للمقال الفني؛ وقد وجدت أيضاً منفذاً للتعبير عن نفسها في المباراة التي وردت في الصحيفة؛ غير أن (ج) لم يكن يعرف ذلك؛ ولو ان أحداً ذكر ذلك له لثارت ثائرته.

حقاً إن كل واحد من هذين المثالين لا ينطبق على حالتك ولو من بعيد؛ ولكن من المحتمل جداً أن لك ألواناً خاصة بك من الخداع الشخصي؛ فإن كنت تعتزم أن تأخذ هذا الكتاب مأخذ الجد؛ فعليك أن تصارح نفسك بالحقيقة وتخرج هذا الخداع قسراً إلى ضوء الشمس؛ وقد لا تكون ميالا في هذه المرحلة إلى التخلص منه ونبذه جانباً، فبعض ألوان هذا الخداع ربما عاشت معك عمراً طويلا حتى أصبحت نفسك لا تطاوعك على فراقها.. غير أنك لو واجهتها وعرفت أنها ألوان من الزيف ليس إلا فإنك تكون قد خطوت خطوة مفيدة في الاتجاه الصحيح، وربما تبينت هذا القول المشهور ، بعد أن أجرينا فيه بعض التعديل"إنك قد تغرر ببعض نفسك طول الزمن كما أنك قد تغرر بنفسك كلها بعض الزمن ولكنك لن نستطيع أن تغرر بنفسك كلها طول الزمن" لأن ذلك لا يصدر إلا عن المجانين ، وإليك ثلاثة اختبارات قصيرة نلح عليك في أن تواجهها مباشرة بعزم لا يلين وأن تتأكد منأن إجابتك عنها صادقة لا يشوبها أي إبهام على الإطلاق:

١– اكتب بياناً عن أهم آرائك منذ الرابعة عشرة من عمرك حتى اليوم وبين أين تبدلت ولماذا؟

٢– اختر موضوعاً يهمك بصفة خاصة ولك فيه آراء معينة وتتبع أن أمكنك أصل هذه الآراء ، ثم اكشف عن الآراء التيتخالف آراءك وحللها وقارنها بعضها ببعض بصدق ونزاهة. واسأل نفسك هل لا تزال آراؤك الأصلية باقية دون تغيير؟ ثم بين أوجه الاختلاف (إن ودت) وأسبابها.

٣– اكتب قائمة بأسماء الذين تعلم اليقين أنهم أثروا فيك مبتدئاً بذكرياتك الأولى واكتب قائمة أخرى بالموضوعات التي كان لنفوذهم أثر واضح جداً فيها. ثم اذكر أسباباً واضحة مناسبة لذلك.

الفصل الثانى

ساعد نفسك على أن تكون صحيح الجسم

قال أمرسون"إن الثروة الأولى هي الصحة" وقد أضاف كاتب آخر إلى ذلك قوله: "إن من يعيش على تناول الدواء يلازمه الشقاء".

وهذا هو جماع قانون الكفاية الشخصية. فإننا يجب أن نطمئن أولا وقبل كل شيء إلى متابنة صحتنا إن أردنا أن نكون أكفاء في أي شيء، إن أكثر الأوجاع البسيطة شيوعا قد تضر ضرراً بليغاً أن أزمنت؛ وقد تحرم الإنسان لذة الحياة وتشلب إرادته وتحطم ثقته في نفسه؛ واسأل أي رجل يشكو من ألم الأسنان.

ربما كان الإنسان أقل من الملائكة بقليل؛ غير أنه مع ذلك حيوان؛ وإذا مرض الحيوان فإننا نلاحظ عادة اختفاء الصفة الملائكية في نظرته إلى الأمور.وقد قال أحد المتدينين ذات مرة إنه ما دام واقفاً على أرض صلبة فإنه كان يشعر بأن علاقته بالله وبالناس متينة؛ غير أن موضوعاً بسيطاً مثل عبور المانش كان يكفي لإثارة الاضطراب في نواياه الطيبة، وقد قيل لو أن الإنسان العادي حافظ على نظافة أمعائه لما كان هناك أي داع للقلق على ما سواها؛ وهذا يعتبر من التعميمات الجامعة التي تنطوي على الحق أكثر مما ينطوي عليه غيرها.

هل خطر لك أن وقفت تتأمل الغرض الذي تهدف إليه ٩٠٪ من التمرينات البدنية؟ إنه العمل على نظافة الدم وتنشيط حركته وتنقية الرئتين ومساعدة الجهاز الهضمي على أداء واجبه؛ وهذا يتضمن بالطبع التخلص من الفضلات وتجنب بقاء المخلفات السامة التي لو تركت تتخمر في الجسم لكانت السبب في عدد هائل من الأمراض التي يتعرض الإنسان لها بطبيعته.

ولكن الصحة الجيدة تتوقف على ما هو أكثر من التمرينات ولو أن للتمرينات أهمية حيوية؛ فإنها تتوقف قبل كل شيء على كياننا الموروث وهو الذي يعتبر الهدية الحقيقة للإنسان في عيد ميلاده.

أعراض ذات مغزى

لنفرض أنك كنت حسن الحظ في اختيارك لوالديك وأنهما زوداك بجسم صحيح سليم أعنيت به بالتدريب والتمرين المناسب في طفولتك ومطلع شبابك؟ أما والأمر كذلك فسننظر في بعض شئون الصحة اليومية المألوفة؛ وهيالتي ربما خطر ببالك أنها من الوضوح بحيث لا تحتاج إلى مناقشة؛ وإن كانت مع ذلك في غاية الأهمية؛ (وبهذه المناسبة أرجوك ألا تتخطى هذا الفصل أو أي جزء منه حتى ولو كنت تظن أنك تعرف كل ما تجب معرفته عن هذه الأمور؛ فمن الجائز جدا أن هنا بعض الاكتشافات العجيبة).

قد أشرنا منذ برهة إلى موضوع ألم الأسنان؛ وهو بطبيعة الحال أحد تلك الأمور اليومية البسيطة (بشرط العناية به في الوقت المناسب) التي ينبغي ألا تدعو إلى القلق مهما كان الألم شديداً؛ متى كان لنا مكن حسن الإدراك ما يجعلنا نستشير طبيب الأسنان ونتبع إرشاده.

غير أن من الأمور العجيبة – هل هي حقاً عجيبة؟ – أن الكثير منا لا يفعلون ذلك أو على الأقل لا يفعلون ذلك في الوقت المناسب. فنحن لا نحب طبيب الأسنان ونتجنبه ما وسعنا ذلك؛ وحتى عندما نستجمع قوانا للذهاب إليه نعجب أشد العجب ونرتاح نجد أن الألم قد زال فنجد بذلك مبرراً من الدرجة الأولى لتأجيل الزيارة (ما أدهش هذه السيطرة التي للعقل على المادة!) ولكننا سنتناول هذا الموضوع عن قريب.

غير أن مرض الأسنان لا يدعنا نحس به دائما بتلك الشدة التي تتجلى في ألم الاسنان؛ فقد لا يجعلنا نحس به على الإطلاق كما في حالة المستر (١) الشاب الذي ذهب إلى طبيبه وشكا إليه من نوبات مرض الكبد المتكررة؛ فأشار عليه الطبيب بزيارة طبيب الأسنان مما أدهشه وضايقه؛ لأنه كان فخوراً بأنيابه وأضراسه التي كان شديد العناية بها؛ وقد استبد به الفزع عندما أشار عليه طبيب الأسنان بضرورة خلعها جميعاً قائلا إنه كلما كان ذلك اسرع كان أفضل؛ وقد اعترض الشاب على ذلك بأنه لا يشكو منها على الإطلاق؛ وزاد على ذلك وهو محتد نوعاً ما أنه لم يشعر بألم لحظة واحدة في حياته؛ غير أن طبيب الأسنان

كان كالطود لا يلين. ولم يكن (١) أقل منه إصراراً؛ فرفض أن يمس أحد أسنانه الثمينة؛ وأخذ يهنىء نفسه على موقفه الثابت إذ كلما مر الزمن لم تظهر أية علامة على المرض في هذا الجزء بالذات؛ غير أن نوبات مرض الكبد؛ قد تكرر حدوثها بشدة أدهشته، كما أصيب بحالات صداع شديد وعدة أوجاع صغيرة مختلفة تضافرت على شقاته في الحياة؛ وأخيراً عاد يائساً إلى طبيب الأسنان وتخلص من أسنانه فزالت كل أوجاعه في ظروف ستة أشهر وتمتع بأحسن صحة؛ فقد كان مرض أسنانه هو البيوريا؛ ذلك المرض الذي يمكن أن يظل مختبئاً لا يرتاب الإنسان في وجوده سنين؛ غير أن طبيب الأسنان له وسائله الخفية في معرفته.

هذه القصة القصيرة تؤكد أهمية العناية بالأمور الصغيرة والعناية بالأسنان لا تنتهي عند فرجون الأسنان وغسيل الفم ولكنها تبدأ هناك؛ ونحن نحتاج إلى فحص أسناننا فحصاً شاملاً منتظماً كل خمسة أشهر مثلاً؛ كما ينبغي علينا أن نستشير أطباءنا في مثل هذه الفترات؛ لا لعلاج أمراضنا ما هو للوقاية منها؛ وهذا كل ما نستطيع أن نعمله نحن أو أعظمنا حرصاً على سلامتهم فليس لدينا المهارة التي تكفي لعمل ما يتقاضى أطباء الأسنان (والرمد وغيرهم من الأطباء) أجورهم لأدائه؛ وإنه لخطأ بليغ شائع جداً أن نقول إن صحتنا على ما يرام لمجرد أننا لا نشعر بالمرض؛ فقد تكون على ما يرام فعل؛ وكل آلة لا تحتاج إلى وقود فحسب بل إلى صيانة أيضاً؛ فهي عرضة للاستهلاك. كما أنها في حاجة إلى التجديد إنذار سابق؛ بل إنها قد تفاجئنا بالتوقف والانهيار وقد لا نستطيع أن نتجنب ذلك مهما بذلنا من عناية؛ غير أننا نكون قد قطعنا

مرحلة كبيرة نحو تجنب ذلك ونحو توقى حدوثه قبل الأوان أو تكراره إذا عاملنا أجسامنا كما نعامل سيارتنا أو آلتنا الكاتبة أو أية آلة أخرى واستدعينا مهندس الصيانة لفحصها والعناية بها في فترات منتظمة؛ وهذه إحدى الحالات النادرة التي تقتضينا فيها الحكمة أن نقابل المتاعب في منتصف الطريق.

وعلينا الآن نلاحظ في نفس الوقت أن الآلة معدة لغرض تشتمل عليه كلمة "العمل" فأنت لا تشترى سياره لتحتفظ بها في حظيرة مقفولة؛ كما أنك لا تعتقد أن إدارة محرك السيارة مع الضغط على الفرامل تعتبر فكرة سليمة ، ومع ذلك فمن العجيب حقاً أن هذا أو ما يشبهه هو ما يفعله كثير منا بآلاتنا البشرية.

المشي على الأقدام

إن نسبة كبيرة من عمال العالم اليوم تؤدي أعمالاً تدعو إلى الترهل فتقف أو تجلس إلى جانب الآلات ساعات متوالية؛ ولا تجد أية فرصة للتمرينات البدنية إلا في طرفي اليوم أو نهاية الأسبوع وكثير منهم يفضلون استخدام السيارة (إن كانت ميسورة لهم) أو الحافلة أو الترام إذا اضطروا إلى قطع أقصر المسافات؛ أما المشي باعتباره رياضة (ودعنا من اعتباره متعة) فلم يعد شيئاً عصرياً مع أن أي طبيب يؤكد لك أنه أحسن رياضة بدنية في العالم.

يقول المثل القديم "اجلس فترة بعد الغداء وامش ميلا بعد العشاء": وهي نصيحة ممتازة لولا أنها ضئيلة لا تكفي؛ ومن الجائز طبعاً أنك أحد الرياضيين ذوي البنية القوية الذين يمارسون تمارينهم اليومية أو يلعبون اللعاب الرياضية النشطة كلما سنحت الفرصة؛ وهذا حسن وجميل ولكن إياك أن تحتقر المشي؛ وأحسنه أن تسير نصف ساعة سيراً حثيثاً قبل الغداء ومثله قبل النوم؛ وقد يبدو للبعض منا أن المشي لاهدف له وليس فيه لذة الاستثارة لاسيما إن كنا نعيش في ضاحية قديمة، وليس أمامنا إلا السير أميالا طويلة لارتياد الشوارع الكئيبة المملة، أما إن كان لابد لك من شيء تشتغل به عقلك وجسمك؛ فيمكنك أن تغير سيرك بتغيير الطريق حتى لو أدى ذلك إلى ركوب الحافلة مسافة ميل أو ميلين إلى جهة لا تعرفها؛ ثم النزول منها وممارسة رياضة المشي على الأقدام.

إن للمشى فناً لا تجده في مجرد السير المنتظم وهو وإن كان شيئاً ممتازاً إلا انه سرعان ما يصبح رتيباً مملا؛ إنما يجب علينا أن نجعل سيرنا حثيثاً لا آلياً؛ ولا ينبغي لنا أن نمشي كالجنود لأن مشية الجنود العسكرية المتظمة لها أهداف أخرى إلى جانب التمرين العادي؛ فمنها التدريب على النظام، وعلى فن السير الجماعى والمحافظة على الخطوة المنتظمة؛ أما سيرنا اليومى فيجب أن يكون مسأله فردية؛ بحيث يناسب مزاجنا الخاص ويهدف إلى حصولنا على المتعة الحقيقية منه؛ على أن نقوم به بطريقة مريحة بالخطوة العادية؛ وعضلاتنا مسترخية وعقولنا حرة تتحول حيثما نشاء ويمكننا أن نجعله أكثر إمتاعاً إذا عودنا أنفسنا على

ترديد لحن أغنية بصوت خفيض ونحن نسير؛ فإنها تتفق تماماً مع الخطوة الطويلة الوثابة، وتستدعي إلى الذهن صوراً من الريف الخلاب والأشجار وأنت تتجول فيه مع كلبك باستمتاع ؛ هذا هو السير المريح باستمرار؛ السير بسرعة ويسر وأنت تتنفس تنفساً عميقاً لطيفاً، وهذا يؤدي بنا على موضع التنفس العميق الذي قال فيه الخبراء الشيء الكثير وإن لم يوفوه حقه.

أنفاس الحياة

التنفس هو أحد الوظائف الغريزية التي قلماً يفكر فيها الكثير منا من عام لعام؛ فنحن في الشهيق نأخذ من الهواء ما نظنه يكفينا ثم نطرده بنفس الطريقة؛ ومع ذلك فربما يأخذنا ولو بعض العجب على الأقل لو استطعنا أن نرى كيف أن رئاتنا قلما تمتليء فعلا بالهواء.

أما المولعون بقراءة الكتب والذين يهتمون بالألفاظ فربما بحثوا في إحدى اللحظات العابرة عن معنى كلمة "تنفس" في المعجم فوجدوا لدهشتهم أنها مرادفة "لروح الحياة" وقد يجعلك ذلك تبتسم قائلا "هذه مجرد استعارة وأسلوب شعري من أساليب البلاغة؛ إنها كذلك، ولكنها ككثير من الاستعارات الأخرى تحتوي على مقدار غير قليل من الحق.

وعند دراسة موضوع الصحة الشخصية ربما لجأ البعض منا إلى ما هو أسوأ من السير على منوال بعض المفكرين الشرقيين الذين يتبعون

هذه الاستعارة حرفياً؛ حتى شكسبير يقول (أنا في صحة– أنا أتنفس) والحقيقة بمعناها الحرفي أننا نتنفس لنعيش، ولو أن الكثيرين منا مصداقا لهذا القول لابد أنهم مجرد أحياء.

وصفوه القول أن مفتاح سر الصحة الجيدة، ربما كان في التنفس العميق المنظم أكثر منه في أي شكل من أشكال الرياضة البدنية الأخرى، وجمال التنفس العميق يرجع إلى أنه، بخلاف غيره من التمرينات البدنية الأكثر منه عنفاً، يمكننا أن نمارسه في أي سن من السابعة إلى السبعين دون مشقة ودون التعرض لخطر إنهاك قوانا، ونتائجه مفيدة بشكل مدهش.

وهناك أنواع كثيرة من تمارين التنفس العميق تتفاوت ما بين الشهيق البسيط مع العد إلى أربع والزفير، وبين أنضج طقوس المذاهب الشرقية الراقية وبهذه المناسبة نقول إن الإشارة هنا إلى الشرق متعمدة، لأننا نحصل من الهند بصفة خاصة على أوفى فهم علمي لنظرية هذا النوع البسيط من التمرينات البدنية ذات القيمة العظيمة كما نتعلم منها تطبيقها عملياً.

ومن أحسن هذه الطرق طريقة تدعى "سوريا نمسكرز" مشروحة وموضحة بالتفصيل في كتاب "طريق قواعد الصحة العشر" وهو س الذي نشر منذ سنوات في سلسلة كتب "جيلد"، وهي كما تعلم إحدى سلاسل الكتب الرخيصة المغلفة بورق من نوع كتب بنجوين الشهيرة، وإنك

لتحسن صنعاً لو حصلت على نسخة من هذا الكتاب إذا تيسر لك ذلك، وربما كان عليك أن تقنع بنسخة قديمة منه لأن طبعته وقت كتابة هذا المؤلف قد نفدت.

وفي نفس الوقت الذي تحاول فيه أن تطلب الكتاب أو تستعيره أو تحصل عليه بأية وسيلة، تجد هنا فكرة مختصرة عن الطريقة التي يصفها وأنها ليست وافية بحكم الضرورة.

إن "سوريا نمسكرز"هي تمارين بسيطة للتنفس العميق يرجع أصلها إلى بضعة آلاف من السنين، وهي تتكون من عشر حركات بسيطة للجسم تصاحب الشهيق والزفير على فترات مناسبة وهي لا تحتاج إلى زيادات كما أنه يمكن أن يقوم بها أي إنسان في أي مكان وزمان في بضعة دقائق في اليوم، والبدء بها قبل الإفطار، وهي تجمع بين التمرين البدني والرياضة العقلية التي تهدف إلى تنمية الوعى بقيام الجسم الإنساني بوظائفه والمقدرة على السيطرة على نظام حركته على أساس من التناسق الرتيب، فإن كان هذا الكلام يشعر بشيء من التصوف فإني أؤكد لك أن هذا النوع من التمرينات عملي جداً في جوهره، وهو يستخدم التعاون الإيجابي للعقل لمجرد أن يكون التدريب مصحوباً بفهم واع حتى لا يكون مجموعة من الحركات الآلية، فإن قوانين الصحة ليست مجرد قوانين خاصة بالجسم؛ لأنه عند القيام بأي نوع من التمارين البدنية يجب أن تكون هناك درجة عادية من التركيز الواعي، وإننا لنجد أنم طريقة "سوريا نمسكرز" بتأكيدها هذا المبدأ لا تتبع طرق الإدراك

السليم العادية فحسب بل تيسر لمن يتلقون هذه الدراسة تدريباً ذكياً منظماً للعقل والجسم معاً.

لقد أفضنا نوعاً في مناقشة التنفس العميق لأننا نعتقد أن كل صغيرة فيه لها اهميتها المدعاة، فكل رجل أو امرأة يتنفس في المتوسط ٢٠,٠٠٠ مرة في الأربع والعشرين ساعة، غير أن اكثر هذا التنفس بمقادير تافهة لا تملأ إلا القليل من خلايا الرئتين: ولكننا إذا أجرينا تجربة استنشاق كميات كبيرة من الهواء ولو بضع لحظات قصيرة في المرة الواحدة فإننا نشعر بتأثيرها المنشط فوراً فهي تقوي الجسم وتعمل على صفاء الذهن وترهف الحواس، ولا يقضي الأمر إلا قليلاً من الخيال لنفهم أن إجراء ذلك بانتظام طبقاً للقواعد المقررة في إحدى الطرق المعدة إعداداً محكماً، معناه الاستزادة من هذا الشعور بالحيوية والرضى، ثم تقديم خدمة دائمة لكل أجهزة الجسم، وقد قال أمرسون. من كان في صحة جيدة فهو شاب ولا يبعث أي نوع آخر من التمارين هذا الشعور بالصبا أو يساعد على بقائه يمثل هذه السرعة والمرح.

وقود الآلة

إن الصحة الجيدة لا تتوقف على مجرد القيام بالتمرينات البدنية، فالآلة البشرية في حاجة إلى الوقود كذلك، ولكن المهم معرفة أنه من نوع الوقود الذي يناسب الحاجات الخاصة بتكوينك الجسماني.

لقد قيل وكتب عن الغذاء قدر كبير من السخف الذي ينسب خطأ إلى العلم، والحقيقة بكل بساطة هي أننا يجب أن نأكل ونشرب ما يكف حاجاتنا كما يجب أن نختار ما يغذينا– أ– طبقاً للمهنة التي نمارسها عادة– ب– بما يتلاءم مع أشد ما نحب وما لا نحب من الأطعمة، فكما قال بيكون بحق "إن هناك حكمة تسمو على قواعد الطب هي ملاحظة الإنسان لما يجده طيباً وما يجده مؤذياً، هذه أحسن قاعدة لحفظ الصحة، فرغم وصايا الوالدين التي كثيراً ما ضايقتنا ونحن أطفال صغار جداً، نرى الأمر يتلخص على العموم في أن أشد ما نكره تناوله من الطعام والشراب هو أعظم ما يحتمل أن يربك عملية الهضم عندنا ويعرقل شهيتنا للطعام، وقد يسمى الرجل مدققاً لأنه يتخير طعامه بعناية وإمعان، غير أننا مع تسليمنا بوجود صاحب الشذوذ الذي يقضى وقته في حساب السعر الموجود في كل طعام بدلا من الاهتمام بتغذية بغذاء صحي، إلا أننا نرى أن المدققفي انتقاء طعامه ربما كان أعقل ممن يأكل ما يوضع أمامه مهما كان نوعه، متبعاً الرأي القائل غن الكم أفضل من جودة الصنف.

ولهذا فإن أحسن وأبسط قاعدة ذهبية هي أن تأكل وتشرب كل ما استمتعت به، إن كنا نستطيع الحصول عليه في أيامنا هذه التي أعقبت الحرب، بشرط ان تراعي حد الاعتدال في ذلك.

وفي نفس الوقت يجب أن نوجه شيئاً من العناية بالطبع لاختيار أنواعمعينة من الطعام سواء كنا نحبها أو لا، لنعوض بهاعدم قيامنا بالتمرينات البدنية أو بعبارة أصح لنعوض حاجاتنا إلى الأطعمة الملينة التي ربما كانت مهنتنا هي السبب فيما نعانيه منها وكذلك لنتجنب تناول مقدار أكثر من اللازم من الأطعمة التي تضيف أعباء على مطالب أجهزة الجسم التي تقوم بمجهود كبير، وتفصيل ذلك أن العامل صاحب المهنة التي تستدعي جلوسه طويلاً عليه أن يقلل من الأطعمة التي تولد الطاقة مثل اللحم والبيض واللبن والجبن.

ومنكم من الحكمة بحيث لا يرى أن مذهب النباتيين هو مذهب أهل الشذوذ يستطيع أن يفكر على الأقل في الربح الذي يجلبه من استزادته من الأطعمة المكونة من الخضر والفاكهة إلى جانب لإقلاله من اللحوم، غير أن مذهب النباتيين ليس مناسباً لكل إنسان رغم الإدعاءات الحماسية (الصحيحة على وجه العموم) التي يقررها خبراء الأطعمة الصحية، وفي جو البلاد مثل بريطانيا حيث الدفء الباطني ضروري كالدفء الذي تزودنا به الثياب، نجد أن أطعمة اللحم الطيبة الصحية المطهوة ببساطة لها ميزات بينة، ومن جهة أخرى فإن إرشادتنا واضحة إلى الذين يفضلون الخضر والفاكهة وهم الذين يشعرون بانتعاش

أجسامهم وعقولهم عند تناولها، ومؤدي إرشادتنا هو: عليكم بهذا اللون من الطعام صيفاً وشتاء بشرط أن يزكيها الطبيب بالطبع، على أنه مهما يكن ما تفضله من الأطعمة، فإن من الحكمة أن تذكر أن ما يؤثر في الصحة من الطعام والشراب (مثلهما مثل أي نشاط بشرى آخر) هو ما نتناوله في العادة لا بصفة مؤقتة وكلنا نعرفآلام الإفراط وعقوباته، ولهذا فالاعتدال هو القاعدة الذهبية، فالوليمة الفاخرة بين الحين والحين لاشك أنها مفيدة كالصيام سواء بسواء، ولو أن هناك ما يدعون أن الصيام متى قمنا به في فترات مناسبة هو من أضمن السبل المؤدية إلى طول العمر.

وإليك كلمة عن المشروبات المنعشة إذا كان لا بد من أن نحذرك مرة ثانية من الإفراط، إن الماء العذب الخالص لا يزال أحسن شراب في العالم، غير أن أي نوع من الشراب إنما يفيدك إذا أحببته لا إذا ولعت به، وقد يلوح أن الإشارة إلى مضار الإدمان على المسكرات غير ضرورية في هذا الوقت المستنير، بيد أن هناك لسوء الحظ كثيراً منه حولنا. فبعضنا، وبخاصة إذا شعرنا بالحزن أو كان الجو مكفهراً، يعتقد أن المشروبات المنبهة ولو كانت بكميات كبيرة نوعاً تدفع ركب الحياة وتجعلنا نشعر بأن الأمور ليست سيئة بقدر ما كنا نظن.

ربما كانت كذلك، وربما ظن أولئك للذين يسلكون هذا السبيل أن الرأس المشوش واللسان اللزج اللذين يحسون بهما في الصباح التالي هما ثمن بسيط يدفعونه عن لذة الحياة التي تمتعوا بها في الليلة السابقة،

ولكن صدقني أنهم يخدعون أنفسهم، فإن أغلب أنواع المشروبات المنعشة بما فيها الشاي والقهوة هي من العقاقير المخدرة، وكلها تنتهي بالضرر إن استمتعنا بها إلى حد الإفراط، فتأثيرها وإن كان من المحتمل أن يكون منشطاً لدرجة كافية في وقتها، إلا أنه دائماً وقتي على كل حال فيما يختص بمعناه المفيد، ولو أنه من الممكن أن ينقلب بسرعة إلى تأثير دائم بالمعنى الضار، وهناك فريق، لاسيما بين المشتغلين بالعمل العقلي، يدعون أن كاساً من الويسكي متى تكرر تعاطيها بدرجة كافية تساعد على صفاء الذهن وعلى التفكير بصورة أفضل، بيد أنه تفكير مصطنع ونتيجة ارتباك التفكير تضيع منهم ساعات ثمينة كما أنها في الوقت نفسه تفقد الإنسان كرامته، والكرامة مثل الشرف متى ضاعت ضاع كل شيء.

وموضوع مهم آخر في برنامج الصحة الجيدة هو الراحة الشعورية وغير الشعورية، وسندرس النوع الأول عما قليل وحسبنا الآن أن نهتم بذلك النوم الذي يسميه شكسبير الطريق الثاني للطبيعة العظمى، والمغذي الرئيسي في وليمة الحياة.

تنام ولا تدري

النوم من أعظم نعم الطبيعة على الإنسان كما انه في أغلب الأحيان من أكثر ما أسيء استعماله بل كثير ما ينامون أكثر أو أقل مما ينبغي أو يسوء سلوكهم قبل النوم بحيث الكرى مستحيلا أو يجعله غير مريح.

فلكي يكون النوم مفيداً يجب ألا نشعر به بالمعنى الحرفي لهذه العبارة، وكما يقول الشاعر ثوماس هود: أي جهل سعيد مثل هذا تنام وأنت لا تدري عن النوم شيئاً؟ وكلنا نعرف ذلك الصنف من الناس الذي يجد أكبر مشقة في الاستيقاظ من النوم صباحاً، وهو متعب بطريقة لا تقل عن ذلك عندما يأوي إلى فراشه ليلاً، وحل كل من المشكلتين موجود في الأخرى، فإن كانت عادتك أن تأوى إلى الفراش بعد أن يكون بقية الناس قد ناموا بوقت طويل فمن الواضح أنك تريد أن تستقيظ بعد أن يكون الكل قد أفطر وذهب إلى عمله، غير أن هناك بعض من يسهرون عمداً إلى ما بعد منتصف الليل دون سبب إلا انهم يريدون "مط اليوم" إذ يشعرون أنهم لو ذهبوا للنوم لفاتهم شيء ما، وكما قال بك Puck: ما أحمق هولاء القوم!

إننا لنندهش كيف أن الطبيعة تسمح بخرق قوانينها والفرار بالغنيمة، ولا يكاد يظهر هذا الأمر بوضوح في شيء أكثر منه في موضوع النوم، إذ يلوح أن بعض الناس يستطيعون الاستمرار إلى أجل غير مسمى في أخذ مالا يزيد إلا القليل عن سنة من النوم خلال الأربع والعشرين ساعة، بينما لا يستطيع غيرهم التخلص من أسر النوم حتى ولو كانوا وقوفا والنوم محرم عليهم غير أن الإدراك السليم ينبهنا (إن كلفنا أنفسنا مشقة الإنصات) إلا أننا لا نستطيع أن نسرف في إحد العوامل الرئيسية التي وهبتها الطبيعة لتساعد على الصحة الجيدة دون ان ندفع الثمن غالياً جداً في نهاية المطاف، حتى لو استمررنا على هذا سنين دون اكتراث، فإن الوقت الذي يطلب منا فيه تقديم الحساب الذي طال عليه

الأمد لابد أن يجيء، أما السداد فإنه يطلب منا عادة في وقت لا نكون قادرين فيه على الدفع.

وهذا الإهمال الواسع الانتشار لقوانين الراحة البدنية ربما كان اليوم ظهوراً بسبب المغريات الكثيرة على السهر كالسينما وقاعات الرقص والراديو وعدوى تبادل العلاقات الخاصة الودية بين الأصدقاء،فالحفلات الساهرة وحفلات العشاء الراقص وأمثال ذلك كله مسئول عن السهر إلى حد كبير، وكثير منا معتادون أن يدلفوا إلى الفراش عندما يحين الوقت تقريباً للاستيقاظ ولا شك إن ذلك كله لذيذ مثير، لا سيما إن كانت حياة الإنسان اليومية العادية مملة عديمة الأحداث، بيد أنه لابد من توقفه يوماً ما، فإن كنا عقلاء عملنا على إيقافه الآن ونحن لا نزال قادرين على ذلك.

وبالطبع هناك أولئك الذين يتعلقون بالوسائد لا يمكن إغراؤهم بالاستيقاظ في الصباح، وهم سرعان ما يعودون إلى الفراش متى وجدوا عذراً لذلك، وإذا لم يكن هذا راجعا إلى حالتهم الصحية (وتقرير ذلك من شأن الطبيب) كان هذا هو الكسل بعينه، وعلاج هذا لا يدخل في نطاق هذا الكتاب، إذ أن أمثال هؤلاء يكونون في الغالب من التعب بحيث لا يستطيعون أن يلقوا أثناءه بنظرة.

موعد مع الفراش

كم ساعة تلزمنا في الربع والعشرين ساعة؟ (سبعة للرجل وثمانية للمرأة وتسعة للأحمق) هذا ما يقوله المثل القديم، ولكن الحقيقة أنه لاتوجد قاعدة ثابتة لذلك، فالأمر كله يتوقف على الفرد.. بيد أن هناك حد أدنى، وربما كان من الجهل أن يقل الحد الأدنى عن ست ساعات للرجل والمرأة العادية اللذين في سن العمل، ومع ذلك فالأولى أن نجعله سبع ساعات ونقف على الجانب السليم.

وبهذه المناسبة نقول إن الجانب الأسلم هو الذي تشير فيه عقارب الساعة إلى ما قبل منتصف الليل لا إلى ما بعده، وهناك من يحتجون بأن كل وقت مناسب طالما كانت تتوافر فيه حصة النوم الكاملة.. غير أن التجربة تؤيد أن النوم الذي ننامه قبل منتصف الليل هو أعمق وأبعث على الرضا ومن ثم كان أنفع من النوم بعد منتصف الليل، ولهذا فعلينا أن نتخذ لأنفسنا عادة مقررة هي ألا يكون نومنا (وأرجوك أن تلاحظ أن هذا لا معنى مطلقا وجودنا في الفراش) بعد الحادية عشرة مساء، فإن كنا من الفريق الذي ينام ست ساعات ولو أن هذا يعني أن نستيقظ قبل بائع اللبن، فسنحظى على الأقل بامتياز استنشاق أول نسمات الصباح، وملاحظة الشمس وهي تصعد بجلال كبير أو قليل (تبعاً لفصول السنة) من الشرق، كما نحظى بالاستماع إلى صياح الديك العالي (ومن يدرى فقد نشاركه الصياح) ومع كل هذا فقد يبدأ اليوم العادي ببدايات أسوأ من ذلك حتى ولو كان يوم الإثنين، والنوم بهذه المناسبة ليس معناه

الاستلقاء، فبعض الناس يقضون في الفراش ساعات أكثر مما تلزم للإنعاش الرجل العادي ولكنهم يستيقظون في الصباح متعبين، أما النوم الحقيقي فهو انعدام الوعي بالمرة، ولنذكر قول الشاعر هود مرة ثانية: إننا نكون نياماً حقاً لا نعلم شيئاً عن النوم. أما الأحلام وما ندعوه بالليل المضطرب، فإنها تجرد الإنسان نصف الميزات التي يقدمها النوم له.

لهذا يجب أن نراعي أولا ألا نتناول وجبات كبيرة قبل أن نأوى إلى الفراش، وألا نكون في حالة ضيق، وأن نسترخي تماماً عند الرقاد، وندع أجسامنا تهوى في الفراش كأنها تغرق في ماء عميق، وأن نستسلم دون قيد أو شرط، ففي هذه الحالة فقط نعرف أن النوم من أعظم ألوان الترف وأن بركاته من أثمن وأقيم ما في الحياة.

وقت اللعب

كنا إلى الآن نعالج موضوعات الروتين اليومي غير أن أية خطة للصحة الجيدة لا تكون وافية دون الإشارة إلى الترويح عن النفس وهو ما سنناقشه بمعناه الأعم فيما بعد[1] أما ما نعنى به هنا فهو هذا الحدث السنوي الضروري الذي نبتهج به أشد الابتهاج ألا وهو الإجازة الصيفية؛ فالإجازة الصيفية ليست كإجازة يوم عارضة أو كالعطلة الطويلة لنهاية الأسبوع، فإننا نستطيع أن نمارس فيها ألواناً مختلفة من النشاط وأن وجب أن نحذر من إتلاف تأثيرهما بعمل تخطيط لها أكثر مما ينبغي،

[1] في فصل (الفراغ واللذة)

لأن ما يجب أن نذكره عن وقت الإجازة هو أنها وقت للعب، وكل أنواع اللعب المثالية من وحي الساعة وتتضمن على الأقل عنصراً غير متوقع، أما أن نعمل تخطيطاً لها بمنتهى الدقة والتفصيل فمعناه الانتقال من أحد أشكال الروتين إلى شكل آخر وإضاعة فرص المفاجآت جميعاً، فنحن نعيش أغلب العام بمقتضى القواعد والأصول مما يستلزم أن يكون هذا التغيير السنوي كلياً وتاماً، فعلينا أن نصمم على ما يجد من الأمور وأن يكون ما نعمله كل يوم هو من وحي الساعة، فإن الروح التي تسود الإجازة في أساسها هي روح المرح الخالي من الهم بل روح الإهمال، ولن يكون هناك استرخاء للجسم أو للعقل إن كانت أفكارك مزدحمة بجداول المواعيد وبالحاجة إلى مليء كل ساعة على حدة بألوان النشاط التي اعتصرت منها كل لذة عن طريق المبالغة في وضع الخطط.

التغلب على الصحة السيئة

والآن لنلتفت لحظة من الجانب المشرق إلى الجانب المظلم، فحتى الذين يتمتعون من بيننا عادة بأحسن صحة يتغيبون أياماً عندما يشكون من البرد (الأنفلونزا) أو من تعبي الكبد أو غيره من الأوجاع، وعودة الإنسان إلى حالته الطبيعية يجب أن نتوقف إلى حد بعيد على موقفه تجاه هذه الأوجاع.

فملازمة الفراش في حالة البرد ليس أمراً معقولا فحسب، بل هو أقل ما يجب عليك نحو رفاقك ولو تجنباً لخطر العدوى، وليس بأقل من

ذلك أهمية أن تزاجه شكوى تافهة إذا قيست بغيرها "كالصداع" بعناية جديدة مماثلة، وقد لا تحتاج إلى ملازمة الفراش (إلا إذا كان الصداع شديداً) بل ربما لا تحتاج إلى الانقطاع عن العمل، أما إذا كان الصداع كثير التكرار فمن الحمق تجاهله أو تخدير نفسك بالأسبرين وترك الأمور تسير على هذا النحو، ومن الجائز أن يوقف الصداع فترة من الزمن، ولكنه لن يجعلك بالضرورة تتخلص من الصداع نهائياً، لأن هذه الآلام والأوجاع اليسيرة –كما أشرنا إلى ذلك من قبل– ليست أمراضاً بل هي أعراض أو نذر الطبيعة تحذرنا من أذى آخر ربما لم تكن لدينا الشبهة في وجوده.

وهذا الأذى قد لا يكون خطراً، ولكنك إذا جابهته جدياً في الوقت المناسب توفر على نفسك (وربما كذلك على الآخرين الذين يتحملونه معك) كثيراً من ساعات الشقاء، ولهذا إذا تكرر الصداع أو أمثالها من الأوجاع كان عليك أن تستشير الطبيب، وإذا شعرت بمرض شديد فيحسن أن تذكر كذلك أنك لا يمكن أن تترك كل شيء للطبيب، فهو ينتظر منك أن تؤدي ماعليك وهو ليس بأقل أهمية مما عليه، وبعضنا يبتسم دلالة على العلم وإن يكن بطريقة مبهمة، حين يسمع من يتكلم عن سيطرة العقل على الجسم وعن أهمية مراعاة الانشراح في أثناء المرض، ومع ذلك فإن أي طبيب يخبرك عن حالات لا حصر لهما مما وعتها خبرته الشخصية شفي فيها الناس من أمراض لم يكن بها شيء خارق للطبيعة اللهم إلا التفاؤل والثقة الخلاقة بالنفس.. لاحظ عبارة "الثقة الخلاقة بالنفس" لاسيما كلمة "خلاقة" فإن للإيمان الشخصي

صفة يمكنها أن تحرك الجبال، بل هي تحركها بالفعل طالما كانت الجبال مكونة من عقبات في طريق التقدم أو شفاء الأمراض البدنية، وسيطرة العقل على المادة وعلى الجسم لا تزال سراً من الأسرار إلى يومنا هذا، ونحن لا نعلم كيف يعمل العقل، ولكننا نعلم عن طريق خبرتنا فعلا أنه يأتي بأعجب النتائج في كثير من الأحيان، فالاستسلام لموقف الانقياض يضعف المقاومة الجسمية، وهكذا يعوق محاولات الطبيعة العودة بالصحة إلى الحالة الطبيعية، وقد يشتد ضعف المقاومة المذكور إلى درجة تعرض حياة المريض للخطر، وعلى النقيض من ذلك أن موقف التفاؤل والثقة يخلق قوة جديدة عن طريق تنشيط الأعصاب وتقوية أنسجة الجسم، هذه حقائق يعرفها الجميع في كل مستشفى وفي كل عيادة طبيب، ومن واجب كل فرد يقدر الصحة الجيدة ويود أن يستخدم ذكاءه في حفظها أو استعتاداتها أن يعرفها وأن يقبلها بسرعة ويتبعها.

الإرادة والكلمة

غير أن ذلك كله لا يعني أننا نستطيع أن نسترد صحتنا بقولنا إننا قد شفينا. إن شعار (كويه) الذي شاع بين الناس في وقت ما هو أن صحتي تتحسن باستمرار كل يوم في كل ناحية) ربما كانت نتيجة إزالة أوهام الناس أكثر من تدعيم ثقتهم، وبخاصة لأن كثيراً ممن يستخدمونه قد فعلوا ذلك بطريقة سطحية، إن قولك إن صحتك تتحسن باستمرار أو حتى تفكيرك في ذلك يعتبر شيئاً رائعاً، غير أنه يجب أن يتضمن شيئاً أكثر من الصياح كالببغاء.

إن علينا أن نخلق في أنفسنا في مثل هذه الأوقات ابتهاجاً إيجابياً لا يقوم على التفكير المفعم بالأماني (وهو الذي يكون الخوف أكثر من نصفه) بل على شرح منطقي موضوعي للحقائق.

وعلينا بالإضافة إلى ذلك أن نثبت صحة أفكارنا بالدليل العملي، إذ لا يكفي أن نرقد وقد ندع الأمر للقضاء والقدر أو للطبيب، إن السماء تساعد الذين يساعدون أنفسهم، وهذا أمر يعتبر أصدق وألزم للحياة بما لا يقاس من مجرد حكمة دينية، إن أشد المرضى ضعفاً وملازمة الفراش بسبب العجز يمكنهم أن يساعدوا أنفسهم، وقد يكون ذلك أكثر بكثير مما يظنون، لا بتنفيذ ما يقال بهم فقط بل بتنفيذه بطريقة ذكية، أو بعبارة أخرى بالتعاون تعاوناً إيجابياً مع الطبيب وقبوله كل ما يقوله على أنه أمر موثوق به، استجماع موارد قواهم العقلية التي لا يدرون عن وجودها شيئا ولا يفيدون منها في أغلب الأحيان لنعالج مشاكلهم بطريقة بناءة، إن التفكير المفعم بالألماني تفكير سلبي دائماً ولذلك فهو عاجز إلا عن إثارة المتاعب، لأنه نوع من الانطلاق مع التيار الذيلا هدف له والذي لا يؤدي إلا إلى الارتباك والإساءة، أما التفكير الإيجابي فهو كالمحرك الذي يولد الطاقة، والطاقة قوة، والقوة مهما كانت ضعيفة في البداية فإنها المالدة الأولية للشفاء.

وموجز القول أن الجسم السليم لا يكاد يدري عن نفسه شيئاً فهو يسير سيراً حسناً، كالآلة التي نعني بها وبتربيتها عناية فائقة، والصحة موضوع له علاقة بالعقل كما أن له علاقة بالقلب والكبد والرئتين، وقد

يحدث خلل من حين إلى حين في الآلة التي بلغ صنعها حد الكمال، غير أن التفاؤل الخلاق يمكنه أن يصنع المعجزات، وهي التي لا تزيد في حقيقتها عن أنها البرهان القاطع المعقول على مبدأ السبب والنتيجة. فنحن في كلتا حالتي المرض والصحة نستطيع أن نعمل بمفردنا أكثر بكثير مما نتصور عادة.

والأمر كله يتوقف على الإدراك السليم والخيال.ولما كان هذا الكتاب يعني بالتطبيق العملي كما يعني بالنظريات فإليك جملة أشياء ولكنها هامة نوصيك بعملها إبتداء من اليوم:

١- اكتشف إن أمكنك تفاصيل الصحة العامة والتكوين الجثماني لآبائك الأقربين مثل أبويك وأجدادك ألخ، واكتب ملاحظات عن أعمارهم عند الوفاة وأسباب وفاتهم (هذا الإعطائك فكرة عامة عما يحتمل أن تكون ورثناه جسمياً، ويصح أن ينفع في مراجعة ما يحتمل أن يكون مواضع ضعف فيك).

٢- إن كنت حتى الآن لم تفعل هذا، فضع نصب عينيك أن تقابل طبيبك وطبيب أسنانك فيتواريخ محددة في فترات منتظمة، واتصل بهما فيها بقصد فحصك والعناية بك بوجه عام.

٣- ابدأ التنفس العميق بالتمرين البسيط التالي في أي وقت تجده مريحاً لك، وإن كان الأفضل أن يكون في الصباح قبل الإفطار قف وعليك أقل قدر من الثياب أمام باب أو نافذة مفتوحة وقدماك متقاربان

تلمسان فخذيك وراحتا يدك إلى الداخل خذ نفسك ببطء عن طريق الأنف وادفعه إلى أعماق التجويف الصدري ليملأ الصدر ويمدده بحيث ترفع في نفس الوقت يديك وذراعيك فوق رأسيك بكثير.. احبس نفسك وأنت تعد خمسة ثم أزفر بسرعة وأنت تخفض ذراعيك بسرعة إلى الجانبين ثم كرر ذلك عشر مرات (ستجد أن العد ثلاثة عندما تأخذ نفسك وواحد وأنت تزفر بالإضافة إلى خمسة تحبس فيها نفسك مما يساعدك).

٤- ابدأ عادة المشي المنظم واجعل لذلك فترتين كل منهما ثلاثون دقيقة في اليوم، أو أكثر من ذلك إن أمكن.

٥- اكتب بياناً بأنواع الطعام والشراب التي تحتاج إليها تبعاً لسنك ومهنتك إلى غير ذلك واتخذ الخطوات اللازمة لمراعاتها وارجع في ذلك إلى طبيبك إن لزم الأمر.

٦- حدد ساعات النوم الخالص وتمسك بها.

٧- وجه شيئاً من تفكيرك إلى إجازتك القادمة، وارسم خطة مبدئية تقريبية عما تعتزمه فيها تاركا مجالاً كافياً للتنظيمات التي تكون من وحي الساعة.

الفصل الثالث

فهم الانفعالات

تصور أنك فرد وسط الزحام وأنك أخذت تضحك فجأة دون سبب معين فماذا تظنه يحدث؟ يبدأ الناس أولا بالحملقة فيك ثم الابتسام ثم إذا واصلت الضحك فربما ضحكوا معك مع أنه قد لا يكون سوى فكرة قليلة مبهمة عما يضحكون منه، إلا أن كانوا يضحكون منك!
والآن تصور أنك ذهبت إلى شخص غريب في الطريق وأخذت تهينه، فإن لم تكن مقدرته على ضبط النفس كبيرة جداً فإنه يغضب، وسرعان ما تشتبكان في معركة كلامية إن لم تكن معركة ضربات.

هذان المثالان يوضحان الإنفعالات البشرية وهي ثائرة ويثبتان أن الانفعالات معدية بل من من الجائز أن تكون خطرة كالمواد الشديدة الانفجار ، فبعض الانفعالات البشرية تشبه المواد الشديدة الانفجار إلى حد بعيد فما تكاد تستثار حتى تنفجر، ولذا يلزم حفظها في مكان أمين معتدل الحرارة إن أريد ألا تحدث ضرراً بليغاً.

ونحن نصف أحياناً بعض الناس بأنهم عاطفيون أو غير عاطفين. ونقصد طبعاً إما أنهم يظهرون مشاعرهم لجميع الناس أو أنهم هادئون

متحفظون، بيد أننا جميعاً عاطفيون وإلا فإننا لا نكاد نكون بشراً، لأن العاطفة هي البخار الذي يدفع الآلة البشرية كما انها هي المادة الأولية للدوافع التي تحفزنا للتفكير والعمل وانفعالات الأطفال تكون في حالة بدائية لا ضابط لها، فهي تميل للانفجار عند أدنى استفزاز، ولذلك تلزم مراقبتها. ولهذا فإن القول بأن استجابتنا العاطفية ونحن كبار تكفيها تربيتنا والجو الذي ولدنا فيه وقضينا فيه أوائل سني حياتنا هو قول صحيح، لأنه إن كان جو وئام فهو يعطينا فرصة طيبة لنبلغ مرحلة النضج ونحن عاديون متوازنون، ومن جهة أخرى إن كان آباؤنا يعوزهم ضبط النفس والاحترام المتبادل أو روح الفكاهة فلا مفر من تحريف وجهة نظرنا تحريفاً يؤثر في نفوسنا، ويلازمنا ونحن كبار مالم نتعلم كيف نروض أنفسنا على النظام.

ضبط الآلة

يجمع علماء النفس الحديثون العواطف الإنسانية تحت ثلاثة رءوس: وهي الحب الذي يشمل الرغبة والصداقة.. الخ والخوف والغضب. وكل عاطفة من هذه العواطف ذات قوة هائلة. وإنا لفي حاجة إلى فهم شيء عنها قبل أن ندعي أن لنا سيطرة حقيقة عليها.

ولو أننا تلقينا شيئاً من التعليم الديني لعرفنا أن الحب هومصدر تلك الصفات الحميدة التي يتألف منها الطبع المتوازن (الراشد).وحتى دون أن نرجع في ذلك إلى الدين ينبغي أن نعلم أن هذاصحيح! والحب

ينطوي بالطبع على الرحمة والتسامح وتقدير واجبات الإنسان وحقوقه وكل الفضائل الأخرى التي تتخذ مثلا عليا للسلوك، والحب في أوسع معانيه إنما يعني مجرد مراعاة "القاعدة الذهبية" بمعاملة الناس كما نحب أن يعاملونا.

ومع أن الخوف والغضب يمكن أن يكونا خطيرين للغاية، إلا أننا يجب أن نقدرهما حق قدرهما لأنهما ليسا شراً في حد ذاتهما، فالخوف مثلا نافع عندما يقوم بتحذيرنا من الخطر، وهو يوقظ فينا غريزة المحافظة على النفس أو حاجتنا إلى أن نحمي الآخرين؛ والغضب يؤدي غرضاً نبيلاً حين يستخدم ضد الظلم أو القسوة، وترجع طائفة من أعظم الاصلاحات الاجتماعية في أصلها إلى نوع من الغضب الذي تسامى به المصلحون، وحتى المسيح كان يغضب كما يدل على ذلك استنكاره الشديد للنفاق وهجومه على الصيارفة في الهيكل.

أما في حالتهما المعيبة أو التي أسيء توجيهها فمن الممكن أن يؤدى الخوف والغضب إلى ضرر بليغ بالخلق الانسانى، فهما انفعالان عنيفان في جوهرهما والإنسان تحت تأثير الانفعال العنيف مثل الآلة التي أفلت زمامها، وأكثرنا لو صارحنا أنفسنا بالحقيقة لاعترفنا بأننا أدركنا المعنى الكامل للخوف أثناء الغارات الجوية في الحرب الأخيرة، غير أننا أمسكنا بزمامه، ولو كنا استسلمنا جميعاً لهذا الدافع البدائي الأول لشاع بيننا الذعر والاضطراب، ولربما فقدنا من الأرواح أكثر مما فقدناه بل لربما خسرنا الحرب ذاتها.

وهكذا لا ينشأ من الغضب الذي لا ضابط له إلا الخسارة على الأقل في الكرامة وتقدير الناس للإنسان، وهو في كثير من الأحيان لا يفلح إلا في جعلنا موضعاً للسخرية، ولو أننا استطعنا أن نتصور سخفنا ونضحك منه لكان ذلك شيئاً رائعاً، لأن السخرية يمكن أن تكون تأديباً مفيداً في بعض الأحيان.على أن لذي يحدث في أغلب الأحيان هو أن الذين يستثارون بسرعة نادراً ما يرون الجانب المضحك من أي شيء وبخاصة من أنفسهم؛ فهم يشبهون الفريق الذي أشار إليه المأسوف عليه (ويل روجرز) حين قال (إن كل شيء مضح مادام يحدث لغيرنا) وقد كان يشير بالطبع إلى أولئك الذين تنقصهم روح الفكاهة.

وأكثرنا يسارعون في إنكار أي تلميح إلى افتقارهم إلى روح الفكاهة لأنها الصفة التي نعتز بوجودها فينا أكثر من كل ماعداها من الصفات. وكلما ازداد الفخر قلت الفكاهة، ومع ذلك فكم منا يمكن أن ينقدوا أنفسهم حقاً بنفس الصراحة التيلا يتردد أعداؤنا (وهم دائماً مخلصون) في استخدامها.

وإليك حقيقة روح الفكاهة– إنها المقدرة على الوقوف بمنأي عن أنفسنا بل حتى والضحك منها، واستطاعة ذلك بإخلاص ودون الشعور بالمرارة هي من أرقى المقومات في العالم لأي اتجاه لمزاولة العنف.

وسواء استطعنا أن نفعل ذلك أولم نستطع فما تزال تواجهنا ضرورة فهم انفعالاتنا والتحكم فيها، فإذا شئنا أن نتحكم فيها على الدوام فعلينا

ألا ننتظر حتى نستثار بل علينا أن نبدأ الآن بمواجهتها في أول مظاهرها أي بالنسبة إلى استجابتنا العادية للاستفزازات اليومية التافهة. فقد ينفذ صبر بعضنا مثلا إلى أقصى حد إن اضطرنا للوقوف في الصف مدداً أطول مما ينبغي، أو إن فاتنا القطار أو ضاعت منا بضعة قروش، فإذا كنا نطلق العنان هكذا المتاعب الصغيرة فلابد أن يهتل توازننا بكل تأكيد، إن حدث لنا شيء أعظم شأناً، فعلينا أن نملك زمام أنفسنا في هذه الأمور الصغيرة على الأقل لأنها تضيع كثيراً من الطاقة البشرية الثمينة، ولا تأتي إلا برضى شخصي قليل.

إن انفعالاتنا هي أنواع من الطاقة، والطاقة كلها بحكم طبيعتها يجب أن تجد لها مخرجاً ، ونحن نعلم أننا إن كبتنا خوفنا أو غضبنا بدلاً من أن نوجهه إلى أي اتجاه سار فإنه يبرز في مكان آخر، أما مجرد الكبت فلا تأثير له اكثر مما لو عالجنا عارضا من أعراض المرض مع تجاهل نفسه، إن علينا أن نصل إلى الجذور، وكما يقول روبرت ثاولس في كتابه "التحكم في العقل" إلى أن هذا أشبه بما لو اكتشفنا عشباً ضاراً راسخاً في الحديقة وقطعنا منه الجزء الظاهر على سطح الأرض تاركين الجزء الممتد تحت السطح لحمل الغذاء، فتكون النتيجة أن ينمو العشب ثانياً فوق الجذر في مكان آخر؛ والصعوبة في أغلب الأحيان هي أن الانفعال نفسه هو نتيجة سطحية لشيء غائر في خلقنا، والخوف يجوز، بل يحتمل جداً. أنه أصل للغضب الذي يمتد بدوره فيكون حقداً وتصيدا للأخطاء وسرعة استثارة وهكذا؛ ولو غيرنا الاستثارة لقلنا إن هذه الانفعالات تكاد تكون دائماً معالم للإحباط التام والصراع الباطني، وهي

تستمر طول حياتنا حتى نتعلم كيف نهذبها بإزالة أسبابها، والبحث عن مخرج لها يكون أدعى إلى البناء.

وبطبيعة الحال إذا نحن استسلمنا لهذه الانفعالات مدة طويلة فإن تروضها يكون أعسر، والحقيقة التي لا يقدرها الناس دائماً أننا لو لم نستسلم قط للغضب العنيف مثلا كما لو لم نستسلم لأي إغراء بتناول المسكرات، لما كان هناك أي داع صحيح لأن نستسلم لهما بعد ذلك إطلاقا، فلكل شيء بداية حتى العادة الذهبية غير أنه لسوء الحظ أكثرنا قد وقعت بدايات أخطائنا في الماضي البعيد، بحيث أننا فقدنا كل اتصال بها إن صح أننا حاولنا الوصول إليها حقاً بشكل جدي، غير أن وقت البدء لا يمكن أن يكون قد فات، وأفضل طريقة للبدء هي تحليل تلك الانفعالات التي تسيطر علينا في أكثر الأحيان واحدة بعد واحدة. وإليك موضع الخوف مثلا، فإننا جميعاً عرضة للخوف بمختلف صوره كالخوف من المرض ومن الفشل. ومن آراء الناس ومن المستقبل وحتى من الغد، وهناك دلائل أخرى لا حصر لها على عدم الأمان الشخصي.

والخوف يسبب الانهيار والعجز ويحرم الإنسان من التصميم على العمل، وفي هذا أكبر ضرر له، لأن علينا أن نواجه الحقيقة القاتلة إن الحياة نفسها هي العمل وإننا لا نحيا حياة فعلية إلا بالعمل وإذا كنا نخاف من العمل فيما جل أوهام من الأمور فإننا لا نتوقف عن أن نكون أكفاء كفاية شخصية فقط بل حتى عن الحياة بمعناها الصحيح.

ومع ذلك فما هو الخوف إذن؟ إنه لا يزيد في اغلب الحالات عن مجرد صورة عقلية أو ابتكار من صنع الخيال. وهو يوجد في المستقبل، أي مستقبلنا، والمستقبل لا وجود له أبداً، مثله كمثل الغد كثيراً ما نخشاه وما نزال في انتظاره. وما أكثر ما وجدنا أن المتعاب التي توقعناها فيه قد تاجلت بطريقة ما على أن هذا لا يغير من الأمر شيئاً كثيراً، فنحن ما نفتأ يساورنا القلق والخوف وما نزال نتوقع المتاعب باستمرار، ونحن على يقين من أنها آتية في النهاية مهما طال أمد تأخيرها، وحتى إذا حدث وجاءت المتاعب فنادرا ما نتبين أنها ليست بمثل الشدة التي توقعناها فترانا نقول ها هي! ألا ترى؟ قد قلت ذلك، والآن ماذا أصنع؟ ثم نبدأ في التحسر على أنفسنا أو تنتابنا نوبات من الذعر واليأس، ويشتد ضعفنا أمام الهجوم القادم سواء كان حقيقاً أو متصوراً.

الشجاعه والماء البارد

إن العلاج واضح في الحقيقة بقدر ما هو نادر الاستعمال، وها أن نواجه بهدوء وبطريقة موضوعية ما نخافه بصفة خاصة، أطلق عليه اسماً واكتبه وانظر إليه ثم أكتب أسباب خوفك وحللها، ثم اكتب ما تنتظر أن يحدث عنه تحت كل عنوان محتمل جداً وجائز، ثم قارن ما يحتمل جداً أن يحدث بما تعرف أنه سيحدث لا بما تخشى حدوثه، كن أميناً ولا تحاول أن تتهرب من احتمالات التفاؤل أكثر مما تتهرب مما يناقضها، فإذا فعلت ذلك كله بعناية وإخلاص للحق فستجد بكل تأكيد تقريباً أنك تستطيع أن تحذف كل ما هو جائز حصوله منه وأغلب ما يحتمل

جدا حدوثه لعدم وجود الدليل إن خوفك الأصلي قد تقلص إلى أن صار مجرد قلق يمكن مواجهته بحسن الإدراك والصبر العاديين.

وليس المراد من ذلك أن نضرب صفحاً عن كل ضروب الخوف باعتبارها قليلة الأهمية، فهناك بالطبع ضروب من الخوف حقيقية وقائمة على أساس صحيح، وهذه أيضاً يمكن تخفيفها إن لم نستطع السيطرة عليها إذا اتبعنا بشأنها نفس الطريقة الهادئة الموضوعية، وأهم من ذلك أننا سنعرف على الأقل بدقة أكبر موقفنا بالضبط، والعلم هو نصف المعركة أما النصف الثاني فإنه التراضي في العادة، وعندما نعرف ما نحن بصدده نعرف كذلك بدقة أكثر ما نستطيع أن نفعله نحوه، فنجد عادة أننا نستطيع أن نعمل أكثر بكثير مما كنا نظن، حتى في أسوأ الحالات عن طريق إصلاح أنفسنا وإعادة توجيه جهودنا، ونتعلم دائماً تقريباً اننا كنا في ذعر أكبر مما كانت تبرره الظروف، ذلك لأن الخوف يتغذى على الخوف ويسمن على ما يتغذى به.

إن ما يجب أن نذكره أكثر من كل ما عداه هو أن الظروف لا تهم بقدر استجابتنا لها، فليس ما يحدث لنا هو المهم بل ما نعمله عند حدوثه. ستقول إنك سمعت هذا من قبل ومع ذلك فإنه يجدر بنا ان نكرره هو وملاحظة "فروستد موسز" الشيخ التي وردت في الصفحة الأولى بالذات من رواية "هيوولبول"المسماة "قوة الاحتمال" وهي الحالة نفسها لا تهم؛ ولكن المهم هو الشجاعة التي تبثها فيها.

ينبغي علينا أن نفكر في ذلك عندما ننهار أمام نوبة من الانقباض الذي يجلب الشقاء والخمول ويشل الإرادة إلى أن نستسلم ونتحسر على أنفسنا، ومن بين كل ضروب الضعف البشري يعتبر الرثاء للنفس أكبر قاتل للإنسان.

وإذا لم يكن هذا الانقباض راجعاً لأسباب الضعف البدني (كما في أعقاب المرض أو نحوه) فإنه يكون دائماً وليد الخوف إذ يسببه بوجه عام شعور بالعجز الحقيقي أو التصويري عن مواجهة الصعوبات؛ ويلوح في بعض الأحيان كذلك إننا لا يمكن أن نعرف سببه؛ فإنه يطغى علينا بطريقة ما لننهار أمامه كما يحدث لنا عندما تهاجمنا الانفلونزا، وفي هذه الحالة يحسن أن نصارح أنفسنا فنسألها عما إذا كان هذا مجرد تشجيع منا لموقف خائر تجاه الحياة بعجزنا عن اتخاذ قرارات في مشاكلنا بأي شكل كان.

على أنه مهما كان السبب في هذا الانقباض؛ فإن علينا ألا نعطف عليه، لأن العطف يشجع هذا الإحساس ويعطيه شعوراً بالأهمية، إن جاز لنا أن نقول ذلك، وأحسن ما نعالجه به هو العلاج القوي ، ومن المعلوم أن غمر الرأس في الماء البارد قد أتى بالعجائب في هذا السبيل، وعلينا في الواقع أن نحاول عن عمد أن نغرس في أنفسنا وجهة نظر إيجابية، ووقوف الإنسان موقفاً إيجابياً فيه حفز لنفسه. واتخاذه قراراً حازماً حتى ولو كان عن طريق التراضي فيه إدراك لوجود قوة جديدة نفسية غير منتظرة، فالقرارات ثمرة من ثمرات الشجاعة، ففي حالة قيامنا باتخاذ أي

قرار، حتى قبل أن ننفذه– كثيراً ما نشعر بنفحة من نفحات الثقة كأنما الطبيعة ذاتها تتعاون معنا علناً وتظهر استحسانها لما قد فعلناه.

شيطان الحقد

هناك شيطان آخر يجب على كثير منا محاربته وهو الحقد، وهو كالانقباض النفسي أحد تلك الانفعالات التي لا نجد كلمة طيبة نتحدث بها عنها، فالحقد هو نوع دنيء عاجز من الغضب المكبوت، وهو يهاجم البعض من الناس حينما يعجزون عن المضي في طريقهم، أو عندما يشعرون أن أحد الناس قد أساء إليهم إساءة بالغة أو عندما ينتقدهم الناس، ومن العجيب حقاً أن إحساسنا به يكبر حين يكون في النقد أثر من الحنق.

وفي بعض الأحيان تكون إحساساتنا بالحقد مختفية أو قد نعبر عنها تعبيراً غير مباشر، كما لو شعرنا بالحقد على شخص لا نستطيع أن نحاربه علناً؛ ولذلك نتشفى في شخص آخر، وقد نكون سريعي التأثر وإن كنا نفضل أن نسمى هؤلاء شديدى الحساسية فنشعر بالإساءة لأقل هفوة، فحين نكون في هذه الحالة العقلية نكون في نزاع مع أنفسنا فلا نرى الأمور في أوضاعها الصحيحة ، والمرة الثانية ينحصر العلاج في التعمق إلى الجذور واستئصالها وبعد ذلك نعاملها على أنها توافه.

عندما يخيل إليك أنك حقير

على أن أعظم (غول) يصيب الناس جميعاً بالفزع، هو ما يعرف "بعقدة النقص" لأنه كوحوش الهايدرا ذي الرءوس العديدة الذي يظهر متنكراً في أشكال عديدة من الحياء إلى الكبرياء ومن الذلة إلى الفخر حتى ما يطلق عليه "الاعتزاز بالنفس" هو في بعض الأحيان مظهر من مظاهر النقص.

وهذا الشعور بالنقص يتخذ فعلا شكلين أساسين وكل منهما يمكن أن يكون له بدوره أشكال مختلفة يعبر بها عن نفسه، وأولهما نتيجة مباشرة لفقدان الثقة بالنفس، فإن يكن أصيلا راسخ الجذور فتلك مأساة حقيقة لا سيما إن كان قد تسبب فيه الآخرون.

وقد قيل بحق إن حرمان أي إنسان من ثقته في نفسه وبعبارة أخرى من كرامته واحترامه لنفسه يعتبر أعظم الجرائم، لأن الإنسان بدون هذه الثقة يكون عاجزاً، وتحت رحمة أية عاصفة تهب، ومع ذلك فهناك مما أوعته خبرة أغلبنا أمثلة على ذلك من الآباء الذين يبالغون في النقد والزواج أو الزوجات المسيطرات والمعلمين وأصحاب العمل الذين يتصيدون الأخطاء، وغيرهم ممن لهم مواقف سلبية هدامة، وبخاصة حين يؤثرون في أولئك الذين يراعون ضمائرهم أكثر مما يراعيها غيرهم، وإنهم لمسئولون يومياً عن وزر هائل من الشقاء الإنساني، ولا شك أن الشعور

بالنقص مهما يكن سببه هو شر مطلق، والذين يقاسونه هم أشقى الناس في هذا العالم.

ولقد قلنا منذ لحظة إن للنقص شكلين أساسيين؛ وثانيهما لا يستحق منا أن نعطف عليه بتاتا طالما كانت تنقطع الصلبة بفقدان الثقة الأصيل، وإنا لنجد هذا النوع مثلا في الخجل الذي يخفي في الحقيقة غروراً دفينا هو التواضع المزعوم الذي ليس إلا مجرد غطاء يخفي الرضا عن النفس، وفي سرعة التأثر التي تعتبر في حقيقتها لونا من ألوان الاهتمام بالنفس، وكلنا نعرف الشخص الذي يختفي حياؤه المؤلم بما يشبه المعجزة بمجرد أن نعطيه قدراً كافياً من الاهتمام، وكذلك الرجل الذي يبذل جهداً متواصلا ليقلل من شأن مقدرته الشخصية بعبارات طنانة أحياناً، على حين أنه يتحايل بشتى الوسائل على ألا يتحدث إلا عنها، وكذلك الموظف الذي إذا طلب منه أن ينجز عملا حقيراً خارج دائرة أعماله العادية يعتذر أو يعلن سخطه ممن ينتظر أن يعمل شيئاً دون مقامه.

هذه الأمثلة للنقص المزيف مصدرها الغرور، وهي تقترن كذلك في أكثر الأحيان بالحقد، عدونا القديم، والذين من هذا النوع ساخطون على مكانتهم في الحياة؛ وهم يكرهون أن ينزلوا إلى مستواهم الحقيقي، بل إنهم يتخيلون أنفسهم طريدى النظام الاجتماعي ويجدون أنفسهم بلا وطن، إن جاز لنا أن نقول ذلك، وهذا أمر طبيعي.

القلق وطريقة الخلاص منه

وأخيراً هناك القلق– هذا المرض العالمي الذي يلوح أنه يصيبنا جميعاً بالضرر من وقت لآخر طول حياتنا، وهو يعتبر أشد أعداء الكفاية الشخصية ضرراً وإن لم يكن فيه سوى ذلك لكفي.

والقلق هو وليد الخوف إلى حد بعيد، إنه الطفل المدلل المشاغب باستمرار الذي يسمح له دائماً بأن يفعل ما يريد والذي ينتهي بنا الأمر إلى قبول تصرفاته باعتبارها جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، فنتحمل إرهاقه ونبذل الجهد من أجله ولو أدى بنا إلى ذلك إلى العثرات.

لن نسيء إلى ذكائك بأن نقول لك لا تقلق لأن هذه نصيحة عسيرة التحقيق، لاسيما في هذه الأيام العصيبة، ولكننا نلح عليك في أن تقطع نصف القلق الذي عندك وأكثر من نصفه لو واجهته بنفس الطريقة التي ينبغي أن تواجه بها المتاعب العاطفية التي سبق أن وصفناها لك، لأنها مهما كانت حقيقة ومهما كانت قائمة على أساس صحيح، فإن مثل هذه المتاعب تلقى منا تشجيعاً لا شعورياً مبالغاً فيه بتأثير الخيال، وبعبارة أخرى كلما طالت مدة تأجيل معالجتها زادت فرصة الخيال في التأثير عليها وجعلها تظهر أكبر عشر مرات من حقيقتها.

ونحن إن لم نستطع أن نعالج قلقنا فإننا يمكننا على الأقل أن نمنعه من أن يصبح عادة راسخة، إننا نستطيع أن نمسك بتلابيبه ونعرف أنه (الفتوة) الجبان المعهود ونضعه في الموضع الذي هو أهل له.

لقد سبق أن قلنا إننا في حاجة إلى تفهم شيء عن أصل الانفعالات البشرية العادية قبل أن نتمكن من معالجة أمرها، ونحن في حاجة كذلك إلى أن نكون فكرة عما يمكن أن نسميه أسلوبها الفني، أي الطريقة التي نتبادل بها الاستجابات ، وهناك طريقاً مختصراً إلى هذه المعرفة نقدمه كنموذج لك:

قف أمام مرآة معتدل الكتفين وانظر إلى صورتك وثبت النظر في عينيك، ثم كرر لفظة "تشيزCheese" بهدوء فإنه ينتج عن هذا ما هو أشبه بابتسامة عريضة على وجهك (هذه بالفعل حيلة مشهورة في الأفلام لدفع الممثلين إلى الابتسام).

أعدها مرة ثانية واحتفظ بالابتسامة فإنك تجد بعد لحظات أن جوانب شفتيك قد أخذت تتقلص وقبل أن تدرك جلية الأمر تجد أنك أخذت تبتسم باختيارك، فإذا تنابعت الابتسام مدة أطول اشتد الابتسام وربما استغرقت في الضحك، وإذا وجهت التفاتك في تلك اللحظة نحو عقلك قد أخذ يزخر بالأفكار المسلية البهيجة، أنك تضحك من نفسك وربما استحيت من نفسك وقلت "ألست بأحمق؟"، ولكن الحقيقة هي أنك أوجدت حالة عقلية – أوجدتها بوضع العربة أمام الحصان، إن جاز لنا أن نقول ذلك، فقد أثبت سيطرة العقل على المادة بأن جعلت الجسم يقلد ما لا يحدث إلا عندما يتصرف العقل أولا حين تجرى الأمور في تتابعها العادي.

وهذا طريق مختصر آخر يجعلنا نفهم كيف تتم الانفعالات. ولو أننا لا نوصى بسلوكه، وهو يتلخص في أن ترتمي على مقعد في حالة انقباض نفسي مطلق، ويداك وذراعاك مرتخيان وعيناك شبه مقفلتين وقد ارتخى وتدلى فك، فبقاؤك بضع لحظات في هذا الوضع نذير بقدوم وجدانات الهبوط التي تتحول إلى نوبة انقباض حقيقي في الوقت المناسب.

وهناك حالات متطرفة تتمثل فيمن يتصور أنه مصاب بصداع شديد، ويظل على هذا الوضع حتى يصاب فعلا به، كما تتمثل فيمن يركب الباخرة وهو معتقد اعتقاداً راسخاً أنه سيصاب بدوار البحر، فإنه يصاب به فعلا، حتى قبل أن تتحرك السفينة (هناك قوم يصابون بدوار البحر بحكم تكوينهم الجسماني لا عن خطأ منهم، غير أن النوع الثاني أكثر انتشاراً مما تستطيع أن تظن).

توضح كل هذه الأمثلة قانوناً أساسياً في طبيعة البشر: أصله من التعقيد بحيث لا يحتمل المناقشة هنا؛ ولكن تاثيره لا يمكن إنكاره؛ فهو القانون الذي يعتبر أساساً في الإيحاء الذاتي؛ والذي كثيراً ما يكون له تأثير رائع جداً في حالة التنويم المغناطيسي. وبعبارة بسيطة، إنه يثبت أننا إذا حاكينا إنفعالا ما يمكننا أن نخلق الإنفعال في الحقيقة؛ وأن الانفعالات ترجع إلى ردود الفعل الجسمية بقدر ما ترجع إلى الدوافع العقلية؛ وفي هذا الفصل المخصص لفهم الانفعالات؛ قد قصرنا بحثنا تقريباً على مناقشة تلك الدوافع البدائية التي تسبب الصراع النفسي لا

الانسجام لسبب واضح هو أن مثل هذه الانفعالات في أشد الحاجة إلى أن نفهمها ونسيطر عليها، ولكن إذا أريد لهذا الفهم أن يكون واضحاً ولهذه السيطرة أن تكون دائمة، فإننا نحتاج إلى شيء آخر أي إلى قوة دافعة تتحكم في كل أهدافنا. وبعبارة أخرى إننا في حاجة إلى أحد المثل العليا، ولن نهتدي إليه إلا إذا عرفنا مجموعة من القيم نختارها لأنفسنا ونبني عليها حياتنا.

ولهذا فسنناقش في الفصل التالي المثل العليا والقيم لنرى إن كان من الممكن أن نشير إلى الطريقة التي نوفق بها في أن نختار من بينها ما يساعد كل فرد منا على تحقيق أهدافه.

الفصل الرابع

المثل العليا والقيم

علينا أن نجعل أمراً واحداً واضحاً في أذهاننا قبل أن نبدأ، وهوأن المثل الأعلى هو نمط من أنماط الكمال يستحيل الوصول إليه تماما، فإن أعتقدنا خلاف ذلك فقد تركنا أنفسنا نهائياً نهباً للحسرة وتجردنا من أوهامنا البراقة، ورغم ذلك كله "فإن مثلنا العليا هي نفوسنا الفضلى". ونحن نستطيع أن نقترب من هذه المثل، وذلك أفضل لنا بكثير، لو أننا اخترنا قيمنا بحكمة.

والقيم هي أنماط للسلوك ودوافع للعمل ،مع أن موردها الرئيسي متاح للجميع إلا ان اختيارها موضوع فردي في جوهره نقوم به طبقاً لحاجتنا ورغباتنا.

والقيم عند كثير جداً من الناس وسائل عابرة تقوم على أهداف تتحقق بسرعة، ولكن لو شئنا الدقة في التعبير لقلنا إن هذه لا تكاد تكون قيماً بالمرة، لأنها ليس لها تأثير على الأخلاق متمم لها. فالخلق الحقيقي يقوم على النظام للقيم التي تمثل أو تستهدف المثل الأعلى الذي يؤمن كل فرد منا بأنه افضل شيء له ، وهو لا يمكن الوصول إليه غير أنه شيء نشعر بأنه جدير بأن نبذل الجهد الصادق من أجله؛ ومن

الواضح، إذن أن اختيارنا للقيم يجب أن يقوم على أساس الأجل البعيد، أي أننا يجب أن نختارها حسبما تساويه نسبياً نتيجتها النهائية، كما يجب أن تختار من أجل ذاتها لا من أجل ذلك التأثير الذي يحدث سلوكنا في غيرنا؛ ويجب أن يكون لنا تعلق حقيقي بمثلنا الأعلى إن لم يكن شغفاً به فإذا لم يكن مثلنا الأعلى أصيلا فلا مفر من أن تعرف أعمالنا على حقيقتها أي على أنها سطحية لا إخلاص فيها.

وعند اختيارنا لقيمنا يجب أن نذكر أننا لا نستطيع أن نحقق كل ما نطمح فيه، لأن من طبيعة أن نجهر بالمطالبة بأكثر مما نستطيع الحصول عليه؛ أما الذين يصرون على محاولة تحقيق كل رغبة فإنهم يضيعون جهودهم ويبعثرون الفرص المواتية لبناء خلق حميد.

لذلك يجب أن يكون هدفنا أن نختار قيمنا طبقاً لأفضل ما نعتقد أننا نقدر عليه في النهاية، وفي هذه العبارة كلمة (نقدر) هي التي تؤكدها، إذ يجب ألا نحاول أن نكون ما يسميه علماء النفس "بدعاة الكمال" بل يجب أن نقبل الطبيعة البشرية لكل فرد منا على ما هي عليه، ويجب أن نرى أن قيمنا تتفق مع ميولنا الغريزية أي مع تلك الدوافع الطيبة التي تكون المادة الأولية لأخلاقنا.فالشخص المثالي الحق واقعي في صميم نفسه، فهو يهدف إلى شيء بعيد عن متناول يده ولكنه ليس فوق قواه، حتى إذا حصل عليه فإنه يهدف ثانياً إلى شيء آخر أبعد منه،وهكذا يقترب من مثله النهائي على مراحل؛ وتزداد ثقته عند كل مرحلة، وهو مثابر متمسك قبل كل شيء بالعمل الذي فرضه على نفسه مهما كانت

الصعوبات، والصعوبات لابد منها حتى لتحقيق أحد المثل المحدودة، مادام تحقيقه يتطلب على الدوام ضبط النفس وسيطرة تقدميه على الدوافع المضادة.

أسباب الفشل

كلنا نعرف أولئك الذين يبدأون العمل ولديهم أفضل النوايا ثم يتوقفون، وقد نكون نحن ممن وقعوا في هذه الخطيئة، إذ نبدأ بموجة من الحماسة تدفعنا إلى الأمام فترة من الزمن ثم تتوقف نوقفاً لغير ما سبب إلا ما يتلخص في الاعتذار المعروف "ما فائدة ذلك؟"

كما أننا نعرف قوماً امتلأت رءوسهم بالخطط والمشاريع والجعجعة، ولكنهم لا ينفذون أبداً ما يدعون إليه، كما أن هناك غيرهم ممن تلوح عليهم روح الأصالة، وإن كانوا لا يتعدون مرحلة التفكير الملهم المفعم بالأماني. ومن أحسن أمثلة هذا الصنف من الناس الذين يودون أن لو كانوا من أصحاب المثل العليا العمليين، الفليسوف الفرنسي هنري فردريك اميل الذي أوتى من الصراحة ما جعله يعترف بضعفه، فقد كتب في يومياته الخاصة:

"كنت من أول الأمر حالماً أخاف أن أعمل كما كنت أحب الكمال، بينما كنت عاجزاً عن التخلص من مطالبه المرهقة، وعن القيام بأدائها، فكنت باختصار ذا نفس تواقة وخلق ضعيف، تستهوينى عاطفة

ولا أصلح للقيام بأي شيء، وكان التعلق بالمثاليات قد حرمني من كل طموح إيجابى، كما لم تكن لدي أية فكرة واضحة عن استعدادي الحقيقي أو أي تمسك بالهدف أو ثبات أو مثابرة على العمل".

لاحظ كيف أن المؤلف لا يصور في هذا الجزء الصريح من اعترافاته فشله فحسب بل يبين أسبابه أيضاً – وهو يسلم بأنه كان يستهدف الكمال أي هدفاً محالاً، وأنه قد ركز نظرته العقلية بإصرار على هذا الهدف حتى لم يعد يرى إلا عجزه المطلق عن الوصول إليه، ومن هنا نشأ خوفه من العمل وشلل إراداته الذي جعله لا يصلح لعمل أي شيء؛ أضف إلى ذلك أن مثله الأعلى قد يهره إلى درجة غشت بصره عن الحقيقة العملية، حتى أصبح عاجزاً عن أن يكتشف استعداده. وبذلك حرم من أي ثبات على الهدف؛ كان يريد كل شيء ولكنه عجز عن الحصول على أي شيء، فكانت النتيجة خلقاً محروماً من كل طموح إيجابى، بل من مجرد القدرة على العمل.وربما ظننت أنه كان يخدع نفسه وأن فكرته المزعومة عن مثله الأعلى لم تكن إلا عذراً يبررر به كسله، وأنه لم تكن لديه الشجاعة التي تجعله يعمل شيئاً أكثر من أن يحلم ويترك نفسه لتيار الحياة يجرفه كما يريد، ولكن لشد ما أنت مخطيء في ظنك، لقد اشتهر اميل كأستاذ للفلسفة وعلم الجمال وله على الأقل مساهمة قيمة في دراسة تحليل الاستبطان نالت إعجاب كثير من كبار المفكرين. لقد كان نموذجا نادراً، فقد كان مثالياً أصيلا ١٠٠% وفشله الذي لا مندوحة عنه إنما يؤكد الحقيقة القائلة إن التعلق المجرد بالمثاليات معناه الركود، إذ هي لا تزيد عن أن تكون نوراً " أو نجماً

بعيداً" لا نستطيع نحن الضعفاء من الناس ممن ليسوا بعباقرة أن نقصر نظرتنا عليه، بل يجب علينا أن نقنع بالاسترشاد به ونحن نسعى إلى مطالب الحياة، ومع ذلك فقد فشل اميل في شيء واحد ولكنه نجح في سواه، أما الذي فطر على أن يترك نفسه للتيار يجرفه كما يريد فلا يفلح في شيء.

ومع أنه من المهم أن يختار الإنسان مثله الأعلى بحيث يلائم آماله المعقودة التي يسعى إلى تحقيقها، إلا أن هناك قيماً معينة جوهرية في حد ذاتها – قيما تساهم في تكوين الضمير الحى وفي المحافظة على العهد واحترام الفضائل الرئيسية، فضائل الخير والحق والجمال، هي بعبارة أخرى، الفضائل الروحية. وإلى أهمية ذلك يشير سير رتشارد لفنجستون المربي العظيم عندما يقول:[1]

نحن جميعاً نعيش في عالمين عالم الحياة اليومية التي تتغير في كل عهد بتغير الحضارة المادية، وعالم روحى (سواء أطلقنا عليه هذا الاسم أولا) لا يستطيع العلم بدونه أن يعتقد في الحق وفي دين الله وفي أن للخير نفسه معنى، وهذا هو عالم يضيف إلى ذلك شيئاً ذا مغزى هو "ونحن لانعطيه الانتباه الكافي" .

[1] في كتابه "التعليم في عالم لا هدف له" مطبعة جامعة كمبردج.

حقاً إن القيم الروحية اليوم في حالة جزر شديد، ومع أن نطاق هذا الكتاب لا يتسع لمناقشة أسباب ذلك إلا أن من الضروري أن نقول شيئاً عن مثل هذه القيم.

التطلع للعظمة

الحقائق الروحية هي حقائق دينية. وسواء كنا ننتمي إلى كنيسة أولا فإن للدين مكانة في حياة الكثيرين منا، وفي حياة الكثيرين أيضاً ممن قد لا يعرفون ذلك وإذا كنا صادقين فعلى أكثرنا الاعتراف بأننا في صميم أنفسنا متدينون، بمعنى أننا مخلصون في إعجابنا بالفضائل التي من قبيل المحبة المسيحية والقاعدة الذهبية (حسن المعاملة) وقوة الصلاة، رغم أننا لا نلجأ إليها إلا في حالات اليأس! كما أن لدينا غريزة إجلال الخير. ونحن نعرف بقلوبنا بأهمية الصدق، هذه بعض القيم التي بدونها لا يرجو أحد منا أن يبني لنفسه أي خلق له قيمة، فهي الطريق إلى المسئولية الأدبية، وعلى قبولنا لها يزداد احترامنا لأنفسنا ونجد السلام في قلوبنا والمكانة بين زملائنا.

ولهذا ينبغي عند اختيارنا لمثلنا الأعلى وللقيم التي تساهم في تدعيمه أن تكون الصفات المذكورة والصفات الجوهرية المماثلة من بينها، فإن كنا قد فعلنا ذلك أي إن كان عندنا بالفعل ما يسمى بالمعتقدات الدينية، فإنه يحسن بنا أن نعتز بها، بمعنى أنه يجب علينا أن ندرسها من جميع نواحيها، ونحاول جهدنا أن نعيش طبقاً لها.

وليس هذا من قبيل الوعظ بل هو من حسن الإدراك؛ إن كل المثل العليا الحقيقية روحية، وهي لذلك دينية في جوهرها، إنها رؤى للعظمة تعودناها. وكما يقول الأستاذ هوايتهد "إن التربية الخلقية (أي بناء الأخلاق) مستحيلة إن لم نتعود التطلع للعظمة. وفي تعليق سير رتشارد لفنجستون على ذلك أشار إلى أنه لم يكن من الممكن قول العبارة السابقة بأسلوب أقوى من ذلك " لاحظ كلمات: مستحيلة – التطلع. وليست النظرة العابرة أو التي تؤخذ بالمصادفة وليس هناك فيما عدا كلام أفلاطون، قول عن التربية أعمق من ذلك"

يجب أن يكون هدفنا تحقيق رؤى العظمة هذه التي تعودناها حتى ولو لم نستطع الوصول إلى الحقيقة، لأن الرؤية في حد ذاتها تجعلنا على الأقل أعظم مما نحن عليه، ويجب أن يكون هدفنا مهما كان هذا الهدف، شيئاً يلهمنا لنه لا قيمة لعقيدة تعجز عن أن تلهمنا.

"إن العقائد التي تؤثر في الروح هي وحدها التي يكون لها فضل أو التي تستحق أن تدعى بعقائد على الإطلاق، والعاقل هو الذي يتمسك بالعقيدة التي تمده بأقوى حافز في الحياة وتحفز قواه"[1] فإذا انتقلنا إلى ما هو أكثر مساساً بنا نجد أنه يلزمنا أن ندرس "الأسلوب الفني" لتطبيق قيمنا في حياتنا اليومية، وهو ليس بالأمر السهل، فلم تكن أية محاولة لتحسين النفس، ودون ذلك بكثير استهداف مثل أعلى، بالأمر السهل في يوم من الأيام، إذ نجد رغباتنا الطيبة نفسها في الحال في نزاع مع ما

[1] "الموقف الانساني" بقلم ما كنايل دكستون (أرنولد)

هو دونها في الأهمية، فتقوم لذلك في نفوسنا حالة حرب أهلية وندخل مرة ثانية في صراع مع انفعالات تتنافس مع بعضها البعض من أجل السيطرة.

كيف نصبح من أصحاب الإرادة المهرة ؟

إن الحل يقوم على المثابرة ورياضة النفس على النظام والتخلص من الانفعالات التي لا نريدها وإحلال الانفعالات المضادة بدلها باستمرار، فكما يقول الأستاذ إيفلنج[٢] "من الممكن أن ننظم الحوافز وأن ندرب الرغبات كما يحدث في كل العمليات العقلية الأخرى، فالوحدة المتسقة في التفكير أو العادة العقلية أو البدنية يمكن أن نكسبها بالتمرين، والرغبات التي نريد التخلص منه يمكن إضعافها بغرس أضدادها وتقويتها– وباستنزاف طاقتها في خدمة الرغبات التي نريد أن نغرسها، فثبات الإرادة في شئون الحياة حتى في أعظمها أهمية يمكن إدراكه بالتدرب على ضبط النفس وحرمانها بالنسبة للأمور الصغيرة، وهكذا يمكننا أن نصبح من مهرة أصحاب افرادة عن طريق المران! وقد أضاف إلى هذا قوله "إن من الممكن أن نشبه هذه العملية بالمهارة التي يمكن كسبها بتعلم العزف على البيانو أو الكتابة على الآلة الكاتبة؛ فإننا نبدأ بفحص المفاتيح ومعرفة علاقة الواحد منها بالآخر ببطء وبطريقة تجريبية؛ ونحن نجد ذلك مشوقاً في البداية؛ ثم إذا ذهبت جدة الموضع احتجنا إلى الجهد لمواصلة العمل وهذا الجهد قد يكون شاقاً بل عنيفاً ، ولكنه يسهل

(٢) "توجيه الطاقة العقلية" مطبعة جامعة لندن.

يمضى الزمن كلما كسبنا العادة حتى نجد أنفسنا في النهاية قادرين على العزف أو الكتابة بمهارة وبمجهود صغير أو دون أي مجهود على الإطلاق؛ والسر يوجد في التكرار وفي المثابرة على رياضة النفس دون شفقة؛ فإذا فرضنا أننا نعلم ما نريد وأن مثلنا الأعلى وقيمنا مفهومة جيداً مقدماً لم يكن النجاح النهائي مكتملاً فحسب ولكنه يكون محققاً.

وموجز القول أننا رأينا أن المثل الأعلى هو نمط من أنماط الكمال يمكننا بل يجب أن نقترب منه لاختيار قيمنا بحكمه؛ وإن هذا الاختيار يتطلب منا أن نعرف أننا لا نستطيع أن نرضى رغباتنا جميعاً وإن علينا أن نكون مستعدين لتقديم التضحيات عن طريق رياضة النفس من أجل الصالح النهائي. وقد رأينا كذلك أنه على حين اننا أحرار في اختيارنا للقيم ومع أن هذا الاختيار يجب أن يكون محدوداً داخل نطاق إمكانياتنا الفردية؛ فإن هناك قيماً روحية جوهرية معينة هي أساس المسئولية الفردية، وبالتالي أساس الأخلاق. لقد لاحظنا أخيراً انه بينما يكون العمل من أجل مثلنا الأعلى أمراً شاقاً فإن من الممكن مواصلته إلى النهاية إن كان لدينا التصميم الكافي، مادام التخلص من الرغبات التي نريدها وإحلال أضدادها محلها يتم عن طريق العمل المتكرر.

ومع ذلك ؛ فالمثل الأعلى لا يعني إلا ببناء الأخلاق استعداداً لتحقيق ما هو أسمى مما وصلنا إليه؛ إنه هدف مداه بعيد، ولكننا ما زلنا في حاجة إلى هدف أقرب منه في حياتنا اليومية .

الفصل الخامس

الهدف والقصد

ما هدفك وقصدك في الحياة؟ إن كنت تعرف الإجابة على هذا السؤال فخذ ورقة وقلماً واكتبها بلغة واضحة ليس فيها التواء.أما إن كنت تظن فقط أنك تعرفه فستجد عندما ترفع القلم أنه يتردد ويصنع دوائر لا ترى في الهواء؛ فإذا بدأت الكتابة فربما توقفت وعدت إلى حذف هذه الكلمة أو هذا الأسلوب؛ وكلما سار القلم انساق معه فكرك؛ فالرجل الذي يدرك جيداً ما في عقله يستطيع أن يعبر عنه حتى ولو على وجه التقريب بدون أي تردد.. والآن دعنا نحول عبارة (الهدف والقصد) إلى تعريف موجز مضبوط.

إن الهدف والقصد هما اللذان يعطيان وحدهما معنى للحياة وهما لابد أن يتكونا من طموح (وهو الرغبة في أن تعمل) ومن مثل أعلى (هو الرغبة في أن تصبح شيئاً مذكوراً).. وهكذا نجد أن قصدنا مزدوج وهو أن نحقق طموحنا المادي وأن نقترب من مثلنا الأعلى؛ أو بعبارة أخرى أن نصل إلى مكانة ما (في العالم) وأن نكون شيئاً ما (من حيث الخلق الشخصي)؛ وكل من الإثنين يسير مع الآخر جنباً إلى جنب؛ وهما لا

ينفصلان أو هذا ما يجب أن يكون، لأننا لا نريد أن ننجح فحسب بل نريد أن نكون جديرين بالنجاح أيضاً؛ وكما رأينا في الفصل السابق إذا ركزنا جهودنا في تحقيق الأمر الثاني فإن حصولنا على الأمر الأول يكون أكيد.

والطموح وحده لا يكفي؛ فبدون مثل أعلى من الجائز جداً أن يكون الطموح حاطاً بالكرامة ما دام يميل إلى التخلص من تأنيب الضمير؛ وهو الذي كثيراً ما يعترض طريق الطموح؛ ولا يستطيع مقاومة هذا الإغراء إلا الرجل أو المرأة ذات الخلق العظيم: لاسيما إن كان كان لهما مقدرة خارقة قد تجعل من السهل عليهما الوصول إلى غايتهما دون اكتراث بمطالب الشرف واحترام النفس؛ ومن جهة أخرى فإن الطموح الناشيء من مثل أعلى ثابت محدد هو الذي يتحقق دائماً ولو بصفة جزئية؛ وحتى هذا التحقيق الجزئي يؤدى إلى رضى أعظم وأدوم من الرضا الذي يجلبه التحقيق الكامل لغرض أقل قدراً من المثل الأعلى.

وإني لأخشى أن يعتبر هذا كله من قبيل الوعظ، غير أنه من الضروري أحياناً أن نكون جادين نوعاً ما بل أن يكون كلامنا من تحصيل الحاصل لأن تحصيل الحاصل ما هو إلا الذكر حقيقة يعرفها الجميع ويرددونها كثيراً لأنها صحيحة، ولهذا أرجوك ألا تهمل هذا الفصل فحتى إن بدا لك سخيفاً فربما وجدت فيه عن قريب فكرة تدفعك إلى اليقظة.

وفي الوقت نفسه فكر في تلك العبارة الصغيرة المقتبسة التي ذكرناها ثم ركز عقلك في الفكرة الآتية، وهي لنفس المؤلف؛ "إن مطمحنا الرئيسي الذي يسيطر علينا هو مجموع كل رغباتنا المعبرة عن كل شخصيتنا والتي تشير غلى مصيرنا الحقيقي (كما اخترناه لأنفسنا) " لاحظ العبارة التي بين القوسين، فإنك تسمع بعض الناس عندما يخفقون في تحقيق إحدى الغايات يقولون (هذا ما قد قدر لنا) وربما قلتها أنت لنفسك من حين إلى حين.

أجل إن كنت تظن أن القضاء والقدر سلطة مطلقة تقف في طريقك وتمنعك من الحصول على ما تريد فما زال يجول في ذهنك حدس آخر آت في الطريق، فهذا النوع من اقضاء هو خرافي محضة تخترعه كعذر ندفع به الالتهام عن أنفسناونبرربه الفشل الذي كنا نحن السبب فيه. أما القدر الذي يستحق وحده أن نفكر فيه والذي له حقيقة فهو الذي نصنعه لأنفسنا. وحتى المنجمون (الصادقون!) يسلمون بأننا إن فشلنا فذلك لأننا تعوزنا صفة الثبات أو لأننا حاولنا الحصول على شيء فوق قوانا العادية، وقد يكون ذلك في كثير من الحالات لأننا يعوزنا قدر من الأمرين معا.

وربما اعترضت على ذلكم بأن هذا القول ليس من العدالة في شيء وأنه لاينطبق عليك؛ وانك تستطيع أن تبرهن على ذلك في التو والساعة،

وقد تشير إلى أنك قد اجتهدت فعلا كي تحقق مطمحا لك ولكنك اضطررت إلى التوقف بسبب نقص التعليم أو البيئة غير الصالحة أو لأن الظروف كانت ضدك من البداية.

نجم تهتدي به

سنعيد ما قلناه لأن ذلك من الأهمية بمكان، ذكرنا منذ برهة أن الطموح شيء يرجى تحقيقه. أما المثل الأعلى فشيء يرجى الاقتراب منه فقط، وأن السبب في ذلك هو أن المثل الأعلى نمط من أنماط الكمال كل ما يستطيعه أفضلنا هو أن يطمح إليه غير أن هذا هو أحد الأحوال التي يصدق عليها القول بأن السفر المقرون بالرجاء أحسن من الصول؛ على حد قول روبرت لويس استيفنسون، وقد يكون المتشبث بالمثل الأعلى رجلاً رأسه في السحاب غير أن أقدامه على الأرض، أما مثله الأعلى فهو شيء يستهدفه، ومع انه لا يعرف أبداً ذلك الرضى الذي ينشأ عن الوصول إليه. فإن سخطه من النوع الراقي، أما هو أكثر اتصالاً بالموضوع فهو أن سفره أبعد من زميله الذي يطرق بعينيه إلى الأرض وذلك لأنه يعرف أين هو ذاهب، ولكن لكي تنجز أي شيءفإنك تحتاج إلى الشوق والاهتمام؛ إلى دافع إلى بؤرة يتركز فيها تفكيرك، إنك تحتاج إلى نجم تهتدي به، إلى سبب، إلى عقيدة، إلى فكرة، إلى حب عاطفي.

وقد تبع الناس أضواء كثيرة هادية، فقد حفزهم حب الشهرة وحب الوطن؛ كما طمحوا في السلطة والثروة أو القداسة والورع، وقد اتبعوا

المسيح ومحمداً ونابليون، إن هاتفاً ما يجب إن يناديك هاتفاً لا تجادله، وإلا فلن تفعل شيئاً.

وإليك فقرة أخرى اقتبسناها من كتاب "الموقف الإنساني" بقلم ما كتيل دكسون ، وهو بهذه المناسبة كتاب ينبغي أن تقتنيه وتقرأه ، "إن الرجل الذي يرتاب في مستقبله تحيره أسئلة لا جواب لها، أما الرجل الذي يعرف جيداً ما يريد فإنه يعرف إجابات هذه الأسئلة التي لها أهمية أعظم. فهو غير متردد وعقله ممتليء بالتصميم وكل ما يعمله هو أن يسير قدماً في السبيل التي أصبح يراها واضحة أمامه، وهذا ما تراه في مسلك كل امريء ناجح في الحياة، مع أن هذا المسلك ربما كان معتما في البداية وربما كان يلوح في مراحله الأولى منحرفاً هنا وهناك عن الدرب المطروق،غير أننا نستطيع دائماً أن نلاحظ فيه نموذجا معيناً كالخيط الذهبى الذي يتخلل النسيج المطرز الذي تتكون منه حياة مثل هذا الرجل، وقد لا يكون الشخص الناجح واثقاً من بعض الشياء غير أنه يعرف دائماً أين يريد أن يذهب. وربما ظهو له أن الطريق متعرج أحياناً وربما كان ذلك لأن عليه أن يتخطى عقبات وقتيه إلا أنه يصل حيث يريد في النهاية.

والطموح البشري مرتبط لا محالة بالرغبة في السعادة الشخصية غير أن أولئك الذين ينشدون السعادة ينتهي بهم الأمر دائماً إلى حيث يتجردون من أوهامهم الخداعة،فالسعادة ليست كنزاً مدفوناً نجده بالبحث عنه، بل إنها شيء يجب علينا أن نكتسبه، إنها الأجر الذي

يدفع ثمناً للخدمات لا سيما تلك الخدمات التي نقدمها للغير أو للعمل الذي تعمله دون أنانية والذي لا تنتظر عليه جزاء ولا شكوراً إنها تقبل على الذين لهم هدف أو قصد مستقر في مثل أعلى – تقبل فقط إن ترجموه إلى عمل وثابروا عليه باستمرار.

والقصد الطموح هو رغبة أن نصبح شيئاً مختلفاً عما نحن عليه أو أحسن مما نحن عليه، ولكن لكى نصبح هكذا يجب علينا أن نعمل، فالعزم لا جدوى منه بدون التنفيذ، فالحالم والذي يترك التيار يحرفه ربما كانما طموحين ولكن من الوجهة النظرية فقط.

إن هناك متسعاً كبيراً للحالمين في العالم، غير أن أحلامهم يجب أن تترجم إلى حقائق، فالمثل القديم القائل "من ينتظر يأتيه كل شيء" مثل زائف من أساسه أنه هراء محض، لأنك لا تحصل على شيءفي هذه الدنيا إلا على ما تقدمه، وحتى حينذاك عليك أن تخرج في طلب ما تريد.

واذكر العبارة الآتية: " إن الحياة هي ما نصنعه نحن، ومع أننا لا نحقق أبداً كل ما نريد، فإن المحاولة المستمرة التي نقوم بها بنفس منشرحة وعزم لا يلين تجعل جزءاً على الأقل من حلمنا يتحقق وهو في أغلب الأحيان الجزء الأفضل " .

ولهذا فمن الواضح أنه يجب علينا أن نجعل مقصدنا واضحا جداً في أذهاننا ثم بعد ذلك نتتبعه باستمرار دون أن نكل؛ وأفضل طريقة

نعمل بها ذلك وأسرعها هي أن نكشف أعظم ما يلذ لنا وما يجتذب انتباهنا ويأسره ويثير حماستنا أكثر مما يثيرها سواه.

وقد لخص الكاهن ديمنيه ذلك في كتابه "فن التفكير" وهو ينصحنا أن نبحث عن "جانب البراعة فينا ، أي أخصب طبقات وعينا وأعظمها إنتاجاً، وعن أحسن الأشياء التي نفكر فيها؛ وهذه الأشياء ليست بالضرورة ما نكرس له أكبر قدر من دراستنا فبعضنا يضطر إلى دراسة أشياء لا تلذ له بالمرة "، ولكنها هي التي تصلح كما أشرنا إلى ذلك في مقدمة هذا الكتاب "أن تكون مادة التفكير التي تتناولها بأكبر سهولة وبأعظم متعة" وموجز القول: إن كانت النجارة أشد ما تهواه فكن نجاراً، وإذا لم تجد شيئاً مثيراً وممتعاً باستمرار إلا نسج القصص الخيالية من تفكيرك فكن كاتباً.

تخطي العقبات

حسن جداً ! فلنجب أولا على هذا الكلام الأخير، إن الظروف تقف ضدنا جميعاً من حين إلى حين في حياتنا، فهي موجودة من أجل ذلك: لتتحدانا وتعترض طريقنا وتصيح (لا) كلما قلنا (نعم) فهي كالكلب الذي يحرس الباب الأمامي، إنه ينبح ويخيف، ولكنه لا يخيف إلا الذين لا يعرفون كيف يعاملونه، وصفو القول إن الظروف موجودة لكي نتغلب عليها.

وبطبيعة الحال لا يمكن التغلب عليها إلا إذا كانت لدينا القوة على التغلب عليها. ونحن نستطيع عادة أن نجد هذه القوى لو أننا اخترنا هدفنا بكل حكمة حتى مع وجود نقط الضعف والقصور في كل فردمنا؛ وقد ذكرنا الكثير في هذا الكتاب عن المواءمة بين طموحنا وقوانا؛ غير أنه يجب علينا أن نحاذر من أن نقلل من شأن هذه القوى أو من استخدام هذا التحذير كمبرر للتخلي عن الجهد الضخم الذي يلزم دائماً لنعرف بالضبط ما يمكننا أن نعمله.

انظر إلى ذلك العذر الذي قدمته لتدفع به عن نفسك الاتهام، عذر الحاجة إلى التعليم والبيئة غير الصالحة، فقد ولد في لندن منذ عهد ليس بالبعيد، عهد تعيه ذاكرة كثير من الحياء، طفل فيه كل العيوب، فهو غير شرعي وفقير وناقص التعليم وقد بدأ حياته يتبيع الصحف في طرقات لندن واختتمها بأن صار من أشهر وأحب وأغنى كتاب القصص المثيرة سواء للمكتبة أو للمسرح أو للشاشة، وأنت تعرف اسمه، وربما قرأت بعض كتبه أو شاهدت بعض رواياته على المسرح أو في الأفلام، ومؤلف هذا الكتاب كان يعرفه شخصياً، ويستطيع أن يشهد أنه حقيقة لم يجد مساعدة مطلقاً تمكنه من تحقيق مثل هذا لنجاح المدهش اللهم إلا عزيمته منذ مولده وشعوره بوجود الهدف، وقد كانت الظروف ضده بالفعل، ولم يكن عند الباب كلب واحد بل قطيع من الكلاب ينبح محاولا منعه من الدخول، ومع ذلك فقد دخل- ودخل بنفس مبتهجة وعزم لا يلين لازماه طول حياته.

وقد ترد قائلا: "حسناً جداً ! هذا شخص موهوب أما أنا فرجل عادى جداً وليس عندى موهبة في أي شيء"، لعمرى إن هذا غير صحيح بالمرة؛ فكلنا لنا مواهب سواء اعتقدت في ذلك أولا.

وهي قد لا تكون رائعة، وقد لا تؤدي إلى الشهرة والثروة، وقد تكون عادية جداً بالقياس إلى من يحتلون عناوين أعمدة الصحف من الرجال والنساء. غير أن عقد مثل هذه المقارنة خطأ أساسي؛ فليس من الواقعية أن تقيس نفسك بالرجال أو النساء البارزين في العالم. فلو كنت عبقرياً أو كان لك نوع الموهبة التي تجعل شهرة عالمية فلعلك كنت لا تقرأ هذا الكتاب بأية حال، لأنك كنت تكون في شغل شاغل بأمورك، وكنت تعرف مقدماً كل ما فيه وأكثر مما تستطيع أن تجده فيه، وبهذه المناسبة وقبل أن ندع مسألة الحصول على موهبة خارقة، لنكن متأكدين من شيء واحد؛ هو أنه لم يحدث قط أن أي رجل ذي موهبة حتى من ولد عبقرياً استطاع أن يحقق نجاحاً دون تعب ونصب؛ "فالموهبة" لا تزيد عن كتلة من معدن خام يجب أن يطرق حيث يتشكل بعد عمل متواصل من التجربة والخطأ ورياضة النفس .

ولنعد ثانية إلى موضوع موهبتك التي قد لا تزيد عن أن تكون مهارة في عمل شيء ما، أحسن مما يعمله سواك ولو بقدر يسير، وقد تكون – وهذا جائز جداً – مجرد الملكة التي تتولد من (الفكرة التي تتناولها بأكبر سهولة وأعظم متعة) وحتى إن لم تزد عن ذلك (ومع ذلك فمن منا يريد أكثر من هذا؟) فإنك تستطيع أن تنميها وتحسنها وتصقلها إلى

درجة تقترب من الكمال الذي يعطيك قطعاً – باعتبار ذلك أقل جزء – الرضا الناشيء من أداء عمل تنظيم، والعلم بأنك أصبحت ١٠٠% ذا كفاية شخصية في الفرع الذي تهواه، وربما تجلب لك أيضاً إن فعلت ذلك إعجاب الآخرين وثناءهم واحترامهم.

وما لا يقل عن ذلك أهمية – وهو شيء ربما لم يخطر ببالك – أنك وأنت تتعهد غراس هذه الموهبة أو هذا الميل في نفسك، مهما يكن متواضعاً، يجوز جداً أن تكشف إمكانيات أخرى، لأن هناك حقيقة تعتبر من أوليات علم النفس هي أننا بالتركيز في إحدى المهارات أو القدرات التي نعرف أننا نمتلكها تتولد لدينا في كثير من الأحيان أفكار جديدة تماماً ونكشف قوى كامنة فينا لم نكن نتوقعها.

أنت فريد في بابك

وكل ذلك يؤدي إلى حقيقة ذات أهمية حيوية هي أن كل رجل أو امرأة في العالم إنما ولد لغرض معين، وهذا ليس بكلام خيالي زائف، ولا هو مجرد استعارة نظرية، ولا هو بكلام رخيص عن "النجاح" إنه حقيقة أيدها مؤسس المسحيية، ونحن نستطيع أن نجد الدليل عليها في حياة كل فرد منا، فرجال العلم وعلماء النفس وعلماء السلالات البشرية وكل الخبراء الذين يبحثون موضوعات الحقيقة– متفقون جميعاً على أن كلامنا "فريد في بابه" بمعنى أنك أنت وأنا مختلفان كل منا عن الآخر وعن كل من عدانا بشكل جوهري، وهكذا نجد أن نقول بأن فرديتك شيء جديد

قول صحيح، وأنه لا توجد الآن ولم توجد ولن توجد هناك نسخة طبق الأصل منك في أي مكان في العالم.

والتسليم بذلك ليس معناه تزويدك بمبرر للغرور، بل على العكس من ذلك، إنها مناسبة للتواضع يجب أن تلبث فيك شعوراً جدياً بمسئوليتك أمام نفسك وأمام العالم الذي بما أنك فريد في بابك وأنك انت ولست بأحد سواك، ولك شخصية تخصك أنت وحدك، ولا يمكن أن تنتحل، أو أن يقلدها أحد فلا بد أنك هنا لغرض معين، (وذلك ما بدأنا به).

أما ما هو هذا الغرض فعليك أن تكشفه ولن تكشفه إلا إن اكتشفت أعظم ما يلذ لك وما يستطيع أن يملأ عقلك وفكرك، بحيث يطرد كل ما عداه، وهو ما يمكنك أن تعمله وتتناوله بأعظم سهولة وأشد حماسة، أو بعبارة أخرى عن طريق الكشف عن استعدادك الخاص، ومتى فعلت ذلك فالباقي مرجعه إليك، وحتى في هذه الحالة فسيظل باقياً عليك أن نتأكد، لا مما وجدته فحسب، بل من نفسك أيضاً، وهنا نلتقي بالثقة بالنفس، ولما كانت الثقة بالنفس موضوعاً حيوياً جداً فإننا سنكرس له فصلا قائماً بذاته.

الفصل السادس

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس نوع من البطولة؛ هذه فكرة مشجعة لمن أشتد به الجبن، وقد يعتبرها أيضاً الناقد المتعنت تصريحاً مبالغاً فيه، ولكننا في هذه الأيام التي فيها الشك وعدم الاطمئنان في العالم بأسره نجد الثقة الحقيقة بالنفس صعبة المنال في أغلب الأحيان، فالعالم في حالة تغير إن لم تكن فوضى؛ ونحن نقف في مفترق الطرق من تغييرات ثورية في أسلوب الحياة؛ فقد أنشأنا قوى مرعبة تهددنا بالغلبة إن لم تكن بالسيطرة علينا ومن الطبيعي أننا كأفراد نشعر بالتردد بل حتى بالعجز؛ وفي مثل هذه الأحوال ليس من المبالغة أن نقول إن الرجل أو المرأة الواثقين من نفسيهما ومما يريدان ومن استطاعتهما الحصول عليه، قد قاما ولو نظريا بعمل من أعمال الشجاعة.

غير أن الوجهة النظرية ليست كافية، كما أن ثقتنا بأنفسنا يجب أن تكون أصيلة قبل كل شيء ، ويجب ألا نخلط بينها وبين الاعتداد بالنفس، وهو في أحسن حالاته ضعيف الجذور. وربما نشأ أصلا من شعور باطني بالنقص ، فالرجل الذي يفخر بمقدرته لا بد أن يكون شاعراً بشيء من النقص كمن يؤنس نفسه بالصفير في الظلام.

العمل هو مفتاح الموقف

الثقة الحقيقية بالنفس يدل عليها المظهر الهادىء لا المظهر الصاخب وهي تنبعث من اليقين الباطني في قوى الإنسان مضافا إليه صفة الشخص الرزين الذي يزن عادة كل الظروف قبل القيام بالعمل؛ وثمرة ذلك هي الهدوء والاتزان وهما الدليل الظاهر على القوة الباطنة.

إن أوضح فارق بين الواثق من نفسه وغير الواثق هو العمل؛ فالواثق من نفسه لا يكون سلبياً أبداً، على حين أن الرجل الجبان الذي لا يقر على قرار هو كالحلم الذي ينفق وقته في تصور ما يريد أو ما يود أن يكحون دون أن يقوم بأي خطوات نحو تحقيق ذلك لأنه يخاف من نفسه، ومفتاح الموقف عنده هو عدم العمل.

وبينما يقول الواثق من نفسه "كل من تردد ضاع" إذا يمن لا يثق فيها يتمتم "ترو قبل أن تقفز" وهذه الأمثال المتناقضة ظاهرياً ربما يلوح أنها مربكة غير أن كلا منها يعبر عن حقيقة متوقفة على شرط؛ فمثلا "كل من تردد ضاع" إن كان يعرف ما ينبغي أن يعمله؛ ولكنه لا يعمله بينما، "ترو قبل أن تقفز"هي مجرد طريقة أخرى بأن على الإنسان أن يفسح للتفكير الهادىء قبل اتخاذ قرار وقبل العمل طبقاً لهذا القرار. وهكذا لنا أن نقول إن الثقة بالنفس تتركب من:

[أ] معرفة ما نريد.

[ب] التفكير في إمكانيات تحقيقه.

[ج] الوصول إلى قرار.

[د] العمل بعزم طبقاً لهذا القرار.

فالقرار يجب أن يسبق العمل ويجب أن يتخذ تدبر، لا أن يكون مجرد نزوة دون روية، كما يتضمن معرفة واضحة بالوقت المناسب للعمل؛ وبالاختصار يجب أن نعلم ما نريد أن نعلمه ، وطالما نعرف ذلك ونصل إلى قرار يجب أن تتبعه سواء في الحال أوفي وقت أكثر مواتاة؛ فكل منهما يجب أن يؤدى بطريقة تلقائية إلى نهايته؛ وحالما تتحقق هذه الشروط يمكننا أن ندعي أننا نظهر الثقة بالنفس حقاً؛ ولكن حتى إذا كنا نفتقر افتقاراً كلياً إلى الثقة بالنفس فكثيراً ما يمكننا اكتسابها باتخاذ الخطوات الأولى كحالنا تماماً حين نكتسب ثقتنا في تعلم السباحة بالقفز إلى الماء ، ومع أن الغطس يجعلنا نمشهق إلا انه يبعث فينا القوة كذلك.

ما هي الأسباب الرئيسية للفشل في كسب الثقة بالنفس؟ إنها باختصار:

[أ] الحاجة إلى العلم

[ب] الافتقار إلى الشجاعة الأدبية

[ج] الكسل.

ويمكن التغلب على الحاجة إلى المعرفة سواء كانت معرفة النفس أو معرفة طبيعة رغباتنا بالدراسة والتفكير العميق؛ ولا يمكن علاج الافتقار إلى الشجاعة الأدبية إلا بالعمل أي باخبار قوانا التي في حيز الإمكان خطوة فخطوة .. أما الكسل الذي كثيراً ما ينشأ من شعورنا بالضيق عندما ندرك أن الخطوة الأولى سوف تستلزم خطوات أخرى يتطلب كل منها مجهوداً أكبر؛ فهو عيب لا يمكن التغلب عليه إلا بالتصميم القائم على احترام النفس، لأن الشخص الكسول يفتقر إلى احترام النفس، ولن يبرأ من كسله إلا حين يتحقق من ان افتقاره إلى احترام النفس يؤدي لا محالة إلى عدم احترام الآخرين له؛ وهكذا يظل يتردى باستمرار في منحدر زلق يؤدي به إلى الانحلال في الخلق؛ فالكسل شر يجب مكافحته.

الاعتقاد في الخرافة

إن الافتقار إلى الشجاعة الأدبية يرجع على العموم إلى شعور بالنقص (وقد اشرنا إلى ذلك في الفصل الثالث) وهو ما قد يؤدي بسهولة إلى الاعتقاد في الفضاء والقدر (وهو بهذه المناسبة يقف لنا دائماً بالمرصاد) وإلى نمو كل أنواع الخرافات الأخرى.

فالخرافة نوع من المخدرات تجعلنا نستنيم إلى شعور بالاطمئنان الزائف أو نتفادى المشاكل بإلقاء مسئولية الظروف العاكسة على أي شخص أو شيء غيرنا، فهي مميزة أولئك الذين لا يستطيعون مواجهة الحياة بهذه الطريقة أو بتلك؛ وهي البلسم والراحة للفكر المتمني.

والذين اعتادوا استشارة المنجمين وقراء الكف أو غيرهم من العرافين المزعومين هم في جوهر الأمر غير واثقين من أنفسهم فهم يبحثون عن الراحة والعطف لا عن الحقائق ، إنهم لا يريدون في الحقيقة معرفة ما يخبئه المستقبل إلا إذا كان شيئاً ساراً؛ وحتى اضعفهم إرادة نادراً ما يتبع نصح هؤلاء المتنبئين المزعومين إذا حدث وكان النصح ضد أمانيهم. فإليك مثلا حالة شابة كان يعرفها المؤلف؛ فقد حذرها أحد العرافين من أن تعمل أمراً معيناً وإلا تعرضت للفشل الذريع والخيبة؛ ولكن حدث أن اشتدت رغبتها جداً في عمله؛ وكانت قد جاءت فعلا إلى العراف طلباً للعون الأدبى. فكان رد الفعل من جانبها هو تجاهل نصيحته والسير قدماً إلى ما تريد دون أن يحدث لها أي شيء نتيجة لذلك، اللهم إلا ان ذهبت للعراف بعد أسبوع أو اثنين تسأله أن يدلى إليها بتنبؤات جديدة!

كان لهذه الشابة التي نحن بصددها إرادة ذاتية كما كان لها صفة الثقة بالنفس إلى حد ما، غير أن ذلك كان فيما يختص براحتها وسروره الشخصي فقط؛ أما إن كان الأمر يتطلب منها أن تصل إلى قرار بشأن موضوع صعب أو كريه في الحقيقة؛ فإنها كانت تتردد وتهرع إلى

العرافين؛ فإن حدث وأخبروها (كما هي عاداتهم) ألا تقلق إذا ذاك بأي حال، فإنها كانت تتبع نصيحتهم بكل إخلاص وتعود إليهم طلباً للمزيد.

وليست عادة للتشاؤم إذا انقلب الملح أو مر إنسان تحت سلم،أو قام برحلة في الثالث عشر من الشهر بأقل دلالة على عدم النصح مما سبق؛ مع أننا لم نذكر إلا قليلا من سيل الخزعبلات التي تزعج بعض الناس طول الحياة؛ وربما كانت أكثر العادات انتشاراً وأعظمها حماقة عادة "لمس الخشب" كلما لاح أثر للشك بالنسبة للمستقبل؛ ونحن جميعاً نعرف هذا الصف من الناس بالذي يقول: "لقد وفقت حتى الآن في تفادي الإنفلونزا ولكن دعنى ألمس الخشب" أو "آمل أن يواتيني الحظ فأنجح في ذلك الامتحان ولكن دعنى ألمس الخشب" ثم ينظر حوله باهتمام إلى شيء خشبي كي يضع يده عليه. ومن العجيب حقاً أن مثل هؤلاء هم أعقل الناس وأحسنهم إداركاً ومع ذلك فإننا إن أردنا منعهم من لمس الخشب فقد يختل توازنهم.

هذه العادات السخيفة قد تكون عقبات كئوداً في سبيل تحقيق الكفاية الشخصية ولو أنها توحي لا شعورياً بالاعتماد على حكم أسطورى يقرر المصير؛ ويجب علينا أن نتبين أنها مجرد خرافات جوفاء؛ وأن الخرافة نفسها وليدة الجهل والخوف ويجب ألا يكون لها محل مطلقا في حياة الواقعيين من الناس، ومن كان منا واقعاً تحت تأثيرها فعليه أن يسيطر على نفسه ويواجه حقيقة أنه يتصرف كما يتصرف الأطفال الحمقى المذعورين لا كالراشدين العقلاء الذين يحترمون أنفسهم.

والحاجة إلى الثقة بالنفس يسببها أيضاً الشك في جدراتنا الشخصية أو الانتقاص منها الذي تأصلت جذوره، وقد يكون ذلك لأننا متحفظون بطبيعتنا، غير أن هذا التحفظ قد امتدت جذوره حتى اصبح افتقاراً إلى الثقة لا علاج له، يمنعنا من أن نكون أنفسنا على حقيقتنا. وقد ينشأ أحياناً من تأثير فشلنا في تحقيق عمل عظيم في الماضي ظلت لاحقنا ذكراه كأنها شبح دائم وتجعلنا نخاف من القيام بمحاولات أخرى، ولكن يجب أن نتأكد من أن حاجتنا إلى الثقة حقيقة ليست مجرد مبرر لهذا الكسل الذي كثيراً ما يتخفي وراء قناع من التواضع.

أستطيع أن أعمل ذلك

ولكن مهما اتخذ افتقارنا إلى الثقة من أشكال، فإننا نستطيع أن نواجهه إذا بدأنا بالتفكير فيما نعلمك أننا قادرون على عمله فحتى أقلنا ثقة يمكنه عادة أن يجيد عمل شيء ما في حقيقة الأمر مما يوجد في أغلب الأحيان في إحدى هواياتنا الخاصة، وذلك لأننا نهتم ونلتذ به أكثر مما نلتذ من كثير غيره، وكما أشرنا من قبل ذلك الاهتمام يولد القوة.

لذلك يجب علينا أن نبدأ بإعداد قائمة بالأمور التي نعرف أننا نستطيع أن علمها ثم يؤديها. ولكن لا نعملها فحسب بل نحاول أن نعملها أفضل من ذي قبل، وسواء كنا إمساك الدفاتر او الرقص أو زراعة البساتين او الاختزال، ومهما كان أحسن ما ننجزه من الأعمال سخيفاً

وعادياً فإن علينا أن ننمي هذه القدرات لذاتها ولتحقيق جدارتنا، كما أن علينا أيضاً أن نسعى إلى زيادتها تدريجياً ونوسع في دائرة ما نهتم ونلتذ به، كما يجب ألا نعتاد أن نقول "أنا أستطيع أن أعمل هذا" وأضعين نصب أعيننا – طبقاً – لما تمليه علينا تجربتنا أن سر النجاح هو معرفة الموضوع الذي بين أيدينا والثقة في أنفسنا بناء على تلك المعرفة واختبار قوانا أكثر وأكثر.

إن الاختبار معناه ما يدل عليه اللفظ بالضبط؛ أي اتخاذ خطوة واحدة في كل مرة والسير دائماً من المعلوم إلى المجهول، لا بالاندفاع المفاجيء إلى الموضوع دون اكتراث (مما قد يؤدي إلى الفشل وإلى أن تسوء حالة افتقارنا للثقة عن ذي قبل) ولكن بالسير على مراحل قصيرة سهلة، ويجب أن يكون غرضنا هو الوصول إلى هدفنا النهائي عن طريق هذه المراحل المتوسطة، وكل مرحلة نقطعها مهما كانت المسافة قصيرة أو العمل الذي انجزناه صغيراً يجب أن نوفيها حقها من التقدير لأنها نجاح بكل معنى الكلمة، وليس أدعى إلى النجاح من النجاح. ومتى بلغنا عدداً من هذه الأهداف المتوسطة وتخطيناها كان علينا أن نتوقف وننظر وراءنا ونقول لأنفسنا "إن كنا قد سرنا هذا القدر فما الذي يمنعنا من أن نسير أكثر" إن النجاح يولد النجاح.

وينبغي علينا أن نتذكر أيضاً أن الثقة بالنفس تكون معدية بمجرد اكتسابها. وليس هذا من قبيل المجاز بل أننا جميعاً نتبينه حين نوجد بحضرة رجل ناجح في الحياة، فهناك مغناطيس يشع حول الرجل الناجح

أو المرأة الناجحة يؤثر في الآخرين ويجذبهم إليه حباً في الاستطلاع وإعجاباً به، وهذا يضفي عليهم في نفس الوقت سروراً باطنياً ويبشر باكتسابهم مثل ثقته بنفسه، والثقة بالنفس تبعث الثقة في الآخرين، لأن هذا الواثق من نفسه قد تعلم بالتجربة أن يحكم على الآخرين بالقياس إلى نفسه وأن ينتظر منهم ويشجع فيهم تلك الإمكانيات التي قد انتظرها وحققها لنفسه.

ويجب أن يكون عندنا قبل كل شيء احترام لأنفسنا فهو أعظم صفة تأصلت بذورها فينا، فضعفك يجعلك لا تملك إلا أن تكره نفسك. ولو أنك قمت فقط بحركة إيجابية واحدة لكنت قد وضعت أول حجر في أساس احترام النفس وهو أعظم قوة دافعة للعمل ثباتاً واتساقاً، أما إن كنت تعرف ضعفك وجبنك وتستلم لهما فلا مفر من أن تضيف عاراً جديداً لا لزوم له بتاتاً إلى غيره وهو عار اضطرارك إلى التسليم بأنك عاجز حتى عن المحاولة.

حجر الزاوية في الأخلاق

إن احترام النفس هو أول شيء جوهري في إنجاز أي عمل يستحق الذكر؛ فهو حجر الزاوية في الخلق الكريم ، وبدونه نفتقر إلى التكامل الخلقي، ولكن احترام النفس ليس بالغرور، وإنما هو تلك الصفة التي تنشأ عن معرفتنا المخلصة لحدود إمكانياتنا معرفة صادقة وتقديرنا في نفس الوقت ما نستطيع أن نعمله حتى قدره ، فهي تقديرنا الواجب

المناسب لقيمتنا الفردية مضافاً إليه شعور بعرفان الجميل "يرتكز على التواضع الكافي الذي يمنعها من الإسفاف لتصبح مجرد موافقة ذليلة" وسواء كنا نعتقد في الله أو في العناية الإلهية أولا: فعلينا أن نتحقق من أن حصولنا على المواهب أو القدرات ليس ما نهنيء أنفسنا عليه، ولكن استخدامها استخداماً نشيطاً هو الذي يعطينا الحق في تقدير النفس.

ونختم القول بأن بالنفس ليست شيئاً يأتي إلينا دون مجهود فهي لا تولد معنا ، بل يجب أن نخلقها ونكتسبها بمحاولاتنا أن نبلغ مستوى يليق بأحسن ما لدينا مهما كان متواضعاً.

فإذا تحققنا من ذلك؛ وقبلنا الحقيقة القائلة إن احترام النفس والثقة بالنفس يجب أن يسبقا كل الصفات الأخرى العاملة على تدعيم الخلق البناء، فعندئذ يمكننا أن نبدأ في التفكير في قوة الإرادة وهي المرحلة في طلبنا للكفاية الشخصية.

الفصل السابع

تدريب الإدارة

قوة الإرادة هي الخلق في حال العمل. وقد تكلم ملتون عن "إرادة الإنسان التي لا تقهر" وقال إمرسون "إن تربية الإرادة هي الهدف من حياتنا".

وإرادة الإنسان لا تقهر بفرض أنها موجهة توجيهاً صحيحاً، واستخدامه الصحيح لإرادته مرتبطة بعملية الحياة نفسها، فإذا أخذت تفكر فيها تجد أن العمل الإنساني ما كان يوجد لولا استخدام الإرادة، فهي القوة المحركة وراء كل ما نعمل من أتفه شيء إلى أبعد أثراً. فأنت حين تمد يدكم لتقلب صفحات هذا الكتاب تستخدم إرادتك بما لا يقل عن استخدامها حين تصل إلى قرار تعمل بمقتضاه ما يؤثر في مجرى حياتك كلها، والفرق في الدرجة لا في النوع.

وعندما نفكر في قوة الإرادة تتركز عقولنا بحكم الغريزة في كلمة "قوة" ؛ فهي تأمرنا وتخلق فينا رغبة في التملك ، وتثير فخراً كامناً فينا، وهكذا توحي إلينا قوة الإرادة بصفة تزيد في كرامتنا لأننا جميعاً نعجب بالشخص القوي الإرادة وهو الذي يعرف دائماً ما ينبغي أن يعمل، فهو حاسم دائماً، وهو في الظاهر "سيد مصيره" .

إرادتك هي أنت نفسك

ما هي الإرادة؟ إنها بكل بساطة القدرة على أن تعمل طبقاً للرغبة أو للحاجة– أي أن تختار، ومع ذلك فلم يحدث أبداً أن اكتشف فعلا أنها شيء موجود وجوداً مستقلا يمكن إثباته، فنحن لا نستطيع أن نعزلها جانباً كما نعزل كثيراً من وظائفنا العقلية أو البدنية، واقرب ما استطعنا أن نصل إليه هو القول بأنها إدراك للعمل.

ولكن بما أنه لا مكان طبعاً أن يكون هناك عمل دون وجود شيء يقوم بهذا العمل، فإنه يترتب على ذلك أن نوعاً من الهوية لابد من وجوده لهذا الذي يريد أو الذي يعمل، فأنت حينما تستخدم إراداتك تعرف أن هناك كائناً يعمل شيئاً وتثبت أن هذا الكائن هو نفسك فأنت تقول "أنا أريد" "أنا أختار" وهكذا يمكننا أن ندعي منطقياً أن أفراده هي النفس الشخصية في حال العمل، وإننا عندما نقول إن : لدينا قوة إرادة أو إننا نستخدم إراداتنا، إنما نشير في الحقيقة إلى قوة النفس والتعبير عن النفس، ولهذا فعند تدريب أفراده إنما أنت تدرب نفسك أي تشكل أخلاقك.

قلنا إن قوة الإرادة هي القدرة على الاختيار، وهذا يتضمن حرية الاختيار، ولكن على الإرادة حقاً حرة؟ هذه مسألة حيرت الفلاسفة طوال العصور، وليس من الجائز ولا هو مما يدخل فلا غرضنا البحث فيها هنا، وكل ما يلزمنا قوله هو أن طوائف معينة من المفكرين (مثل الجبريين)

يعلنون أن أفراده ليست حرة، بينما يصر الآخرون ومنهم أنصار القانون الخلقي المسيحي (الذي ترتكز عليه قوانيننا المدنية) لا على أن لدينا القدرة على الاختيار بين أن نعمل هذا أو ذاك فحسب، بل على أن هذه القدرة تحمل معها مسئولية شخصية مباشرة، ويؤكد الفليسوف الألماني الكبير عما نويل كانت ذلك عندما يقول إننا ندرك هذه القوة وهذه المسئولية إدراكاً تاماً نظراً لوجود ما يدعوه "بالآمر المطلق" ألا وهو صوت الضمير الموجود في كل منا وهكذا يرتكز كل عمل من أعمال الإرادة بالضرورة على شعور يالقيم، وكما رأينا (في الفصل الرابع) هذه القيم يختارها كل إنسان نتيجة تجربته الشخصية، وهي التي تتضمن طبعا تدريبه في باكورة حياته وبالاختصار، إن الأساس الجوهري الذي ترتكز عليه إرادتنا وتعمل هو أساس خلقي.

مدير إرادتنا

دعنا نستعين بتشبيه يوضح وظيفة الإرادة: تصور مؤسسة أعمال كبرى تتكون من إرادات مختلفة لكل مكنها عمله الخاص وكل منها متصلة بالأخريات جميعاً، فلكي يسير عمل هذه المؤسسة بانتظام وكفاية لابد من تنسقيه تحت إشراف مدير أو مدير للادارة مسئول عن التوجيه والمراقبة تكون أوامره ثابتة منسقة واضحة بحيث يمكن إطاعتها بأقل احتكاك ممكن، فإن كان يفهم عمله وإن كانت علاقته طيبة بكل موظفيه فإن في إمكانه تسيير العمل بطريقة مرضية تقريباً (نقول تقريباً لأنه لابد من وجود صعوبات أو هفوات حتى في أحسن شركات الأعمال المنظمة)

ولكنه من الجهة الأخرى إن كان مترددا أو مرتبكا أو مدفوعاً بأهداف لا تمت إلى الصالح العام للمؤسسة فإنها تعاني من ذلك ويحمل هو نصيبه من العناء.

فالمؤسسة كما لابد أنك فهمت هي طبيعتنا البشرة التي تتكون إدارتها من دوافعنا الغريزية ورغباتنا مضافاً إليها تدريب كل منا الشخصي وخبرته، ومدير الإدارة هو الإدارة؛ وكما أن كل رئيس العمل عادي عليه أن يعرف عمله فكذلك علينا نحن ايضاً ان ندرب إرادتنا قبل أن نسمح لها بتوجيه حياتنا ومراقبتها .. وبالإضافة إلى ذلك يجب أن نذكر جيداً أن اكتساب قوة الإرداة لا تقل في آخر الأمر أهمية العادة فيه عن أهميتها في أي نشاط إنساني آخر الأمر أهمية العادة فيه عن أهميتها في أي نشاط إنساني آخر، فنحن نستطيع أن نعمل ما نرد أن نعمل بشرط أن تكون رغبتنا فيه بدرجة كافية، ومفتاح الموقف يتخلص في كلمة "المثابرة" التي طالما لاكتها الألسن.

ما هي الإرادة القوية؟ إنها بالتأكيد ليست مجرد الاعتداد بالنفس الذي أطلق له العنان والذي ربما كان فجاً بدائياً ونتائجه ضارة بالمجتمع وقد كان لأحد السياسيين من أصحاب السمعة السيئة إرادة قوية غير أنك لو قيل لك "إنك قوي الإرادة مثل " هتلر " فقد لا تعتبر ذلك تقديراً لك وثناء عليك ".

والإرادة القوية ليست بالضرورة دليلاً على الخلق القوي بأحسن معانيه، ومع ذلك فإن قوة الإرادة تتضح من الحافز الملح، أي من الجهة، الذي لا يكل لتحقيق غرض منشود بكل الحيل، فإن كان هذا الحافز من أرفع طراز، فهنا لك فقط يمكن اعتبار مثل هذا الوصف للتقدير والثناء، وهكذا يمكن الحكم على قوة أفراده لا بما تقوم به من جلائل الأعمال بل بالنية التي وراء هذه الأعمال.. فإرادتنا هي التعبير الظاهر عن خلقنا الباطن الأدبي أو الذي ليس كذلك، إن إرادتنا هي لب شخصيتنا.

عمل يستغرق العمر

إن تدريب الإرادة يبدأ مبكراً في الحياة وأكثره ضد إرادتنا، وبرغم أن الطفل لا يمكن أن يقال: إن له إرادة واعية فإن الذي تدفعه هي دوافع تتعلق بنفسه (كالحاجات والرغبات) وهو بذلك يكشف عن مباديء إرادة، (وبهذه المناسبة علينا أن نذكر أننا نولد أنانيين، وأنه عن طريق التدريب والتربية وحدهما نتعلم كيف نتغلب على هذه الغريزة البدائية أو نعدلها).

إن والدى الطفل أو غيرهما من المسئولين عن العناية به يشبعان حاجات الطفل ورغباته عادة طالما كانت ضرورية لحياته الصحية، أما عندما يكون تمادي الطفل أكثر مما ينبغي، أي حين يبدي دلائل على الجشع والاعتداد بالنفس المبالغ فيه أو عدم احترام الآخرين، فإنه يكون

عرضة للحرمان وخيبة الأمل، وهكذا يتعلم أول دراسة في ضبط الإرادة، وهكذا تتوطد أركان نظام عادات السلوك الحسن (أو السييء) بحكم القدوة أو بتأثير نوع من الثواب والعقاب أو يجمع الاثنين معا في العادة (فيكون السلوك حسناً أو سيئاً تبعاً لنوع الآباء أو أولياء الأمور القائمين بالأمر) ويتعلم الطفل كذلك من أبويه ومن احتكاكه بالعالم الخارجى قيمة احترام النفس كمقياس لسلوكه وتخضع إراداته النامية كذلك للمؤثرات الأخرى التي تسيطر عليه، ولكن مهما روعيت الحكمة في تدريبنا وقت الطفولة والشباب، فإننا نظل جميعاً ناقصين ويمكننا أن نقول بوجه من الوجوه إن تربية الإرادة وهي تربية النفس كلها كما رأينا لا يمكن إتمامها أبداً ، فالإرادة في صراع مستمر مع أعدائها وهم كثيرون، وأهمهم الأنانية والتردد والافتقار إلى الشجاعة الأدبية وإلى الشعور بالقيم، وكلها ترمز إلى الشخصية المنقسمة على نفسها.

وتزيد في ذلك النوع من الفشل المبني على الخطأ، وهو الفشل الذي من الممكن تفاديه (وقد تتساءل عن هذه الإشارة إلى "نوع الفشل المبني على الخطأ" محتجا بأن كل فشل خطأ، ولكن الأمر ليس كذلك فبعض ضروب الفشل هيفي الحقيقة نجاح، وبعض الهزائم هي انصارات كما سنرى فيما بعد).

محطات العمل الخاصة بالإرادة

كيف تتدرب أفراده تدريباً مثمراً ونحن كبار؟ يمكننا باختصار أن نكتب الإجابة تحت ثلاثة رؤوس قد أشرنا عليها فيما سبق بطريقة غير مباشرة وهي:

١- بأن نكون واضحين فيما يختص بقيمنا ودوافعنا.

٢- بواسطة رياضة النفس على النظام والحرمان.

٣- بتنمية الشجاعة الأدبية عن طريق الثبات إلى النهاية برغم المثبطات للهمم.

إننا سنسلم بأنك تحب وطنك حباً جما وأن كراهيتك للحرب متأصلة فيك بحيث إنك إذا جاءت الحرب تجد نفسك حائراً لم تقطع برأي فيما هو واجبك، أو إن لديك فرصة لتنال ترقية هامة في عملك ولكن على حساب شخص آخر سيفقد منصبه إن انتهزت أنت هذه الفرصة، وإنك تتردد ما بين هذا وذاك.؟ هذه أمثلة بسيطة تدل على حاجة الإنسان إلى الوضوح فيما يختص بقيمه ودوافعه ومالم لم تعرف بالضبط ما هو صحيح بالنسبة لك باعتبارك فرداً في المجتمع وكذلك عضواً فيه، فلن تستطيع أن تتصرف تصرفاً حاسماً في أي موضوع له أهمية حقيقة، فإن تصرفت أي تصرف فإن ذلك يرجع إلى دوافع مختلطة ويكون عملك مفتقراً إلى هذه الصفة التي تعتبر الطابع المعترف به

للإرادة القوية. وعندنا المثل المشهور على هذا النوع من التردد في "هملت" وقوله "الوجود أو العدم" في تردده المحزن بين اتخاذ طريق العمل هذا أو ذاك.

ومما سلف يمكنك أن تقدر أننا في استخدام الإرادة إنما نعني دائماً بالعمل، فليس يكفي أن نعرف أو حتى أن نقرر اتخاذ احسن خطة في أي موقف مفروض؛ بل يجب أن نضع قراراتنا موضع التنفيذ؛ والا انحطت إلى مجرد التفكير المفعم بالأماني إن الإرادة البشرية فعالة في جوهرها فالتصميم والعمل هما التوأمان اللذان لا ينفصلان عند تأديتها لوظيفتها؛ وإلى أن نحاول على الأقل ما نريد يعتبر الكلام عن حصولنا على قوة الإرادة مجرد سفسطة.

وبالمثل يجب أن نفرق بين قوة الإرادة والعمل تحت تأثير دافع ما، قد يكون اتخاذنا قراراً والعمل بمقتضاه مباشرة دون روية حسناً جداً، ولكننا مالم نكن متأكدين من قبل من أن قرارنا هو الصواب فإن احتمال الأضرار بإرادتنا وبالتالي بشخصيتنا هو أكثر من احتمال زيادة كفايتها، فقوة الإرادة الحقيقة تأتي من العمل الذي نختاره اختياراً صحيحاً، فهي تبدأ بتمرين تفكيرنا المنطقي على الحكم على الأشياء ، وهي ليست غريزة قابلة للإثارة، ولكنها عمل مبني على التفكير والروية يتخذ بعناية كتصويب المدفع إلى الهدف.

وكذلك لا يكفي يقينا بأننا على صواب في حكمنا إذ يتحتم علينا أن نواجه الحقيقة القاتلة إن علينا الوقوف أمام المعارضة بشجاعة، وهي التي تنبعث من أعماق نفوسنا كما تأتي من الظروف الخارجية، وإننا نحتاج إلى الشجاعة الأدبية وشجاعة معتقداتنا كي تمكننا من الوقوف هذا الموقف، فالشجاعة الأدبية لا تنشأ من الشعور بأننا على حق، ولكن من الثقة بالنفس، وهذه الثقة تكون في نموها مقترنة بنمو الإرادة، لأن الثقة بالنفس تقوم على ما ننجزه شخصياً من روائع الأعمال، وهي بهذا تكون مجرد الإرادة في حال العمل بطبيعة الحال.

قل لنفسك لا

هناك نقطة أخرى: كان الذي يغرينا في طفولتنا على محاولاتنا الأولى أن ندرب إرادتنا هو الوعد بالمكافآت أو العقوبات، ولكننا ينبغي ونحن كبار ألا تكون لدينا مثل هذه الدوافع الصبيانية، إن الدافع لتنمية إرادة قوية متوازنة ينبغي ألا يكون الربح الخاص أبداً، فإنه ينبغى أن يصدر دائماً من الشعور باحترام النفس، ولا يمكن أن يكون هناك أي احترام حقيقي للنفس إذا كان الهدف هو أن تكتسب دائماً فائدة شخصية من أجل ذاتها؛ إن من الممكن أداء أي عمل نريد أن نعمله غذا راعينا حدود شخصيتنا الفردية وطباعنا بشرط أن نرى أنه عمل صحيح وبشرط أن نكون مستعدين أن نضحي بدوافعنا الطبيعية وشهواتنا كما يضحي الرياضي براحته أو متعته عندما يتدرب على سباق ما، أو

مباراة في الملاكمة مثلا، فحرمان النفس هو أساس رياضة النفس على النظام كما أن رياضة النفس هذه هي الأصل في قوة الإرادة.

وإليك مثلا من تجربة المؤلف الخاصة يمكن أن يكون نافعاً، فعلى عكس ما يعتقده الناس لا يعتبر التأليف مجرد إجازة طويلة، س بل هو في الواقع عمل شاق للغاية يقوم على العناء أكثر مما يقوم على الإلهام، كما أن الكاتب العادي عنده هبة حقيقة تدفعه للكسل، فهو يبحث بطريقة شعورية أولا شعورية عن كل المبررات التي تسمح بتأجيل العمل الذي بين يديه، ولعل ذلك لأنه يعرف بالتجربة أنه من الأشغال الشاقة وهو يكره الروتين أكثر من أي شيء ومع ذلك فهو يعلم أنه بمباشرة العمل وملازمته عدداً مقرراً من الساعات كل يوم، بهذا وحده يمكنه، أن يأمل في إنجاز شيء وأمامه من الأمثلة ارنولد بنيت وانطونى ترولوب كثير ممن يعرفهم الناس أقل من هذين ومعظمهم من معارفه وكلهم يتحدونه ويلومونه كل يوم من أيام حياته.

ومؤلف هذا الكتاب واجهته نفس هذه الصعوبات في مستهل حياته العملية بالإضافة إلى كثير غيرها كان منشؤها طبعه الذي فطر عليه ككراهيته للعزلة مثلا (مع أن حياة الكاتب لابد أن تكون حياه عزلة) وكميله الفطرينحو الثورة على أينوع من حرمان النفس باعتبار ذلك ضاراً بأسلوبه فكان لزاماً عليه لذلك أن يجابه أمراً عسيراً حين قرر أن يتخذ الكتابة مهنة له.

وقد بدأ بأن خلق حوله بيئة لا تشجع على أي ضرب من ضروب تشتيت الذهن، وذلك بالعمل في غرفة مؤثثة بالضروريات ليس إلا ؛ وهي تقع في مكان بالبيت هو أبعد ما يكون عن الضوضاء وغير ذلك مما قد يقطع عليه حبل تفكيره، وأعد لنفسه جدولا بساعات العمل اليومية وبالأيام التي يشتغلها في الأسبوع، ثم قسم أعماله إلى طائفة كبيرة من مختلف الموضوعات على أساس أن تغير المزاج له من الفائدة ما الموجة جديدة وافدة من موجات النشاط؛ وقد جاءت عليه أوقات بطبيعة الحال – وكثير منها استغرق مدة طويلة بشكل مخيف– كانت الأفكار وهي المواد الأولية في صناعة الكاتب تمتنع عنه، فكانت الورقة الموضوعة في الآلة الكاتبة تظل بيضاء بكل عناد؛ أو كانت تمتليء برموز لا معنى لها فيلقيها في النهاية في سلة المهملات، ولكنه كان قد وضع لنفسه حداً أدنى للإنتاج في الأسبوع؛ بل في اليوم والساعة وأصر على أداء هذا العمل دون شفقة مهما كانت الظروف، فإذا لم يستطع الوصول إلى القدر المقرر من الإنتاج في نهاية مدة معلومة فإنه كان يستيقظ كل يوم ليشتغل ساعة قبل الميعاد حتى يعوض ما فاته وإذا أتم حصته من الإنتاج أو زاد عليها فإنه كان يكافيء نفسه بالخروج للراحة واللهو.

وقد ظلت مكافأته ضئيلة مدة طويلة غير أنها أخذت تزيد في الوقت المناسب إلى الحد الذي يرضيه وأهم من ذلك أن تدريبه لنفسه على النظام أصبح يمضي الوقت متأصلا فيه، بحيث صار عادة من الصعب الإقلاع عنها كما كان من الصعب اكتسابها؛ وبالإضافة إلى ذلك قد استطاع بعد وقت قصير أن يقلل من متاعبه إلى أدنى حد يجعل ما

يحيط به أكثر جاذبية، فقد كان يسره أن يعرف أن ما كان يشتت انتباهه في المراحل الأولى أصبح يفيد منه الآن في جعل ما يحيط به أكثر إشراقا وفي زيادة راحته الشخصية زيادة جوهرية، فقد كان يجلس مثلا في المراحل الأولى على كرسى للمكتب له قاعدة صلبة وأمامه مكتب مجرد من كل شيء إلا أدوات مهنته، أما الآن فقد أصبح يمكنه أن يتمتع بالجلوس في مقعد كبير مريح قابل للدوران، وفوق مكتبه لوح من الزجاج وأصيص للزهور، بالإضافة إلى أريكة ذات وسائد للاسترخاء بين فترات أعماله العادية وكما أصبح يتمتع بمباهج أخرى مختلفة، وكل هذا يثبت أن العادة متى توطدت كان من الممكن بوجه عام أن نتركها تسير في مجراها بل أن تطلق لها أحياناً العنان فيما يختص بالمغريات.

الخطوات الأولى نحو القوة

والآن لنبحث الأسلوب الفني في تدريب الإرادة والخطوات الأولى العملية في هذا الاتجاه، ويمكن القيام بأحسن تدريب للإرادة خطوة خطوة كما هو الأمر في جميع العادات الأخرى الحسنة منها والسيئة؛ وكما أن العادة السيئة تبدأ بأن تلقى علينا خيوطاً خفيفة كخيوط العنكبوت تتحول في النهاية إلى سلاسل حديدية، فكذلك العادة الحسنة. فينبغى علينا أن نبدأ بداية متواضعة بالأشياء التي نجد أننا نستطيع أن نعملها بأعظم سهولة ونتدرج منها إلى طرق أكثر صعوبة، وهناك سبب قوى لذلك يمكنك أن تتبينه إذا ذكرت قرارات العام الجديد التي فشلت في المحافظة عليها بعد الأسبوعين الأولين أو

نحوهما، فأنت لا تستطيع أن تأمر الإرادة على حين غرة أن تعمل شيئاً يؤدي إلى تغيير مفاجيء أساسي في العادات الراسخة منذ وقت طويل (وهذا ما تعنيه عادة قرارات العام الجديد من الوجهة العملية) وتنتظر الثبات عليها إلى أجل غير مسمى، فيجب أن يكون هنالك حد —في البداية على الأقل— لمقدار مجهود الإنسان وللوقت الذي يبذله فيه.

ويشير أحد علماء النفس المشهورين إلى تمرين معين يمكن أن نكرس بمقتضاه وقتاً قصيراً كل يوم لعمل شيء عديم الفائدة بالمرة مثل أخذ كل أعواد الثقاب من علبة ممتلئة ووضعها جنباً إلى جنب على المائدة ببطء وبمعدل مقرر ثم نعيدها ثانية إلى العلبة بنفس التروى والتفكير، وهي تلوح مجرد فكرة سخيفة في ظاهر الأمر، ومع ذلك فإن مثل هذا التمرين إذا استمر مدة طويلة يمكنه أن يقوى الإرادة، على أن هذا لا يزيد على أنه تمرين، كما يذكرنا بكد وجل، فلا يمكن أن يكون له أي تاثير مفيد في توسيع دائرة الخلق أو تهذيبه، ونحن نذكره هنا باعتباره مجرد مثال من نوع بسيط جداً يؤكد الحقيقة القائلة بأن أول قانون في تدريب الإرادة هو ضمان الطاعة المطلقة التي لا تسأل ولا تجادل في أي أمر يوجه إليها — ذلك لأنه من المتناقضات أن الإرادة هي سيد وخادم معاً، فهي تأمر وتطيع أمرها في الوقت نفسه؛ وإنكار الذات هو في حد ذاته عمل من أعمال الإرادة. ومن الممكن فعلا أن يكون أشد تأثيراً من أي عمل سواه، ويحسن البدء باستخدامه بالنسبة لبعض دوافعنا الطبيعية أو عيوبنا الصغيرة، فمثلا يمكننا أن نفيد من حرمان أنفسنا من نوم نصف الساعة الأخير بالاستيقاظ مبكرين عن

عادتنا بنصف ساعة. كما يمكننا أن نقول "لا" لأول سيجارة في اليوم كما يمكننا أن نقتضب زياراتنا للسينما بنسبة مرة كل ثلاث مرات لمدة معينة.

وقد تحتج على ذلك بقولك إن هذه تضحيات لا لزوم لها وبخاصة في مثل أيام التقشف هذه، وهي قد تكون كذلك لو أننا قصدنا بها أي غرض آخر غير الذي نحن بصده، غير أن النقطة الجوهرية في تدريب الإرادة هيأنها يجب أن ترغم أولا قبل كل شيء على عمل ما لا تريد أن تعمله، إذ أن كل إنسان يستطيع أن يريد عمل ما يجب أن يعمله ولكن الأمر يحتاج إلى رجل على خلق كبير يقول "لا" حين يصيح عشرون من داخل نفسه قائلين نعم، فالطريق إلى قوة الإرادة مهما كانت الخطوات الأولى سهلة هو بالضرورة الطريق الصعب وليس هناك طريق مختصر لذلك، ولا مجال فيه للتساهل من أجل التراضي. وأرجوك أن تذكر أن هذه الاقتراحات يقصد بها أن تكون مجرد تمارين موضوعة لاختبار قدرتك على تنفيذ القرارات التي تكون ضد إراداتك، فنحن لم نفترحها باعتبارها خطوات تؤدي إلى تغيير رائع في أسلوب حياتك رغم أنه لو حدث فيما بعد أن أصبحت كذلك فربما كنت أنت أول من يبتهج بهذا التغيير.

راجع نفسك

المرأة إذن هو أن تتخذ هذه الاقتراحات بصفة تمارين مبدئية لمدة محدودة بحيث تعطي نفسك شهراً أمثلا لتنفيذها، وهذه الاقتراحات فليست عنيفة بأية حال بل على العكس ينبغي أن تكون سهلة التحقيق؛ وأغلب الظن أنك ستنال نصيبك من المكافآت نتيجة لتطبيقها، فإنك ستفيد مالياً مثلا وربما صحياً من حرمان بسيط كالامتناع عن سيجارة واحدة في اليوم وحرمان النفس من عرض سينمائي واحد أو من رقصة واحدة من كل ثلاث.

وفي الحالة الأخيرة ستجد لديك فراغاً إضافياً يمكنك أن تبحث فيه عن إمكانيات أخرى للمتعة أو للربح، وأفضل ما في الأمر – كما أشرنا إلى ذلك في فصل سابق – هو أنك تستطيع أن تشعر بابتهاج عظيم جديد بل بروعة باستقبال الصباح في وقت مبكر عن ميعاد استيقاظك المعتاد يبعث فيك القوة، إنك كلما استيقظت مبكراً عن ميعاد استيقاظك المعتاد يبعث فيك القوة، إنك كلما استيقظت مبكراً كان نشاطك في العمل اليومي أكبر بسواء صدقت ذلك أو لم تصدقه.

أرجوك أن تذكر على أية حال ما سبق أن قلناه ولا يمكننا الإلحاح في تكراره وهو أننا حين نقرن أي مجهود لحرمان النفس بفكرة المكافأة إنما نخطيء في المبدأ، إذ أن جذب الجزرة ، هو الحافز الوحيد الذي يدفع بعض الناس لعمل أي مجهود ولو صغير ليتغلبوا على قصورهم

الطبيعي متى تطلب الأمر منهم تغييراً في الروتين، أما الرجل أو المرأة اللذان وضعا نصب أعينهما تقوية الإرادة من أجل ذاتها فمكافأتهما هي تحقيق ذلك، وهذه قد تكون مكافأة سخية جداً حتى إن كان المجهود صغيراً لو قورن بها، وليس هناك ابتهاج يمكن مقارنته بذلك الذي يشعر به الانسان عندما يفلح في عمل شيء كان يظنه فوق طاقته، وليس هناك مقو أعظم من ذلك الذي يأتي مع علمك بأنك قد راجعت نفسك.

إن السيطرة على النفس هي بالفعل أعظم ما يستطيع الإنسان تحقيقه، ويمكنك أن تذوق حلاوة النصر حتى في أول وأصغر نجاح في هذا الاتجاه، فنحن نتكلم بطلاقة عن قوة الإرادة ونحسد الآخرين عليها ونتمنى جداً أن تكون عندنا، ولكن قوة الإرادة مع كل هذا ما هي إلا قوة النفس، وما دامت هذه النفس هي أصعب الأشياء التي يمكن أن نملك زمامها أونصدر لها الأمر فليست السيطرة عليها بالأمر الهين، وقد نبتسم اليوم للشاعر الذي قال:

أنا المتحكم في مصيري .. أنا قائد نفسي ولكن حتى أولئك الذين وصلوا في إخضاع أنفسهم إلى نتصف الطريق يعلمون أن من الممكن أن يكون هناك أكثر من أثر من الصدق في هذا الفخر الذي يبدو صارخاً في ظاهره.

الفصل الثامن

الذاكرة – مخزن الشخصية

وصف أحد الظرفاء الذاكرة بأنها الملكة التي تساعدنا على النسيان، ولو صح ذلك لكان للكثيرين منا ذاكرته ممتازة، كما يؤيد ذلك تأييداً جماسياً أي مكتب للأمتعة الضائعة؛ فلماذا ننسى؟ وما السبب في أننا نذكر بسهولة كبيرة ميعاداً مع صديق عزيز أوميعاداً لجمع المال الذي يكون لنا عند الغير ومع ذلك ننسى بمثل هذه الكثرة ما يجب علينا أن نذكره.

فالنسيان، وبخاصة في الأمور اليومية الصغيرة، هو عادة منتشرة انتشاراً زائداً عن الحد، وبعضه راجع إلى الآثار التي تخلفت عن مجهود الحرب حين أدى التركيز على إطفاء الأنوار والقذائف الطائرة إلى اعتبار ما عدا هذا وكأنه غير ذي موضوع ومع أن هذه الآثار بغيضة إلا أن من الممكن أن تستمر سنين.

ولكننا يمكن أن نلقي الكثير من اللوم على افتقار إلى رياضة العقل على النظام وعلى التفكير المضطرب وقبل كل شيء على عدم وجود الشوق والاهتمام الحقيقى، لأن الحقيقة أن ذاكرتنا مهما كانت ضعيفة فإننا نسيتطيع عادة أن نذكر ما نريد أن نذكره لو أردناه بشدة كافية؛ فيما

يتعلق باهتمامنا وشوقنا نادراً ما ننساه إن صح أننا ننساه على الإطلاق، فإذ قلت عجبا! ولكني أنسى الأشياء التي أهتم بها وأشتاق إليها أعظم الشوق، فإن الجواب على ذلك هو أن انتباهك يشرد إلى الأشياء التي تشتاق وتهتم بها (أو تقلق عليها) أكثر من الأولى، وقد لا يكون ذلك إلا لمدة وجيزة فقط وإن كانت من الطول بحيث تطرد كل ما عداها من عقلك وهكذا تنسى أن تنسى أن تذكر.

ولكي تكون لدينا كفاية شخصية فمن الضروري أن نجعل قدراً عظيما جداً من الأشياء، ومنها ما هو في عزلة تامة وما لا تربطه رابطة بغيره حاضراً في أذهاننا، وتجعلها هناك في نظام بحيث لا تتدافع ولا يقذف بها إلى المؤخرة وتنسى.

ماليس بالذاكرة

هناك طرق متعددة لعمل ما ليس من الذاكرة في شيء ولكن قبل أن نتتبعها دعنا نبحث أمر الذاكرة نفسها ، لنرى إن كنا نستطيع أن نكشف ما يجعلها عمل بانتظام.

ويجب أن نتحقق أولا وقبل كل شيء من أن الذاكرة ليست بملكة مستقلة عن كياننا العقلي، فإن لنا – كما عبر أحد الكتاب عن هذا المعنى بلباقة – ذاكرات لا ذاكرة واحدة، والذاكرة وظيفة من وظائف العقل، والعقل واحد لا يتجزأ، إنه وحدة ندرسها ونعني بها.

ويمكن أن نقول بوجه عام إن الذاكرة ناتجة عن الانتباه وهو بدوره نتيجة الشوق والاهتمام، ولكن يجب أن نحذر من أن نحمل هذا الكلام على معناه اللفظي،وقد ذكرناه فقط على أنه نقطة ابتداء تقريبية ، وكثيراً ما نقول دون أن نراعي الدقة، إن عقولنا ممتلئة أو مزدحمة بالأفكار، وقد يقال لنا أحياناً إن هذا محال لأن العقل كما يقولون – لا يتسع لأكثر من فكرة واحدة في الوقت الواحد وأصحاب هذا الرأي يشبهون العقل المزدحم بتتابع سريع للأفكار التي تمر بوعينا كالفيلم السينمائى ولكن دون أن يستمر الفيلم في نظام تختلط الصور وترتبك وتتدافع للظهور في العقل أو الاختفاء دون مراعاة المنطق أو النتيجة، وهم يقولون إن واحدة فقط من هذه الأفكار التي لا تحصى هي التي تسترعى انتباهنا في الوقت الواحد، غير أن الأصح أن نقول إن العقل يستطيع أن يشتغل بموضوع واحد في وقت واحد، وإن كنا نستطيع أن نفكر أيضاً في الوقت نفسه في أشياء أخرى كثيرة تتصل بهذا الموضوع مع أن نبذل كل ما لا علاقة له به.

التعلم عن طريق الحفظ والفهم معاً

التذكر عملية قائمة على الاختيار، فنحن في العادة نذكر ما يجب أو ما نريد أن نذكره، ونحن نقوم بذلك على أحسن وجه إذا استطعنا أن نجعل هناك علاقة لبقة بين جزء من المعرفة وجزء آخر منها، وهناك باختصار طريقتان واسعتان لتدريب الذاكرة، فالأولى يطلق عليها الطريقة

الطبيعية (أو التمثيلية) والطريقة الثانية تختص بالطرق الصناعية (الميكانيكية) لحفظ الحقائق.

ونحن نستخدم الطريقة الأولى للعمل الإنشائي أو الأخلاق، وبواسطتها ندرب الذاكرة على أن تعمل بقوة دفعها الخاصة إن جاز لنا أن نقول ذلك، وفي الطريقة الثانية، والغرض الرئيسي منها هو اكتساب الحقائق الجديدة والمعلومات، نحاول أن نقدم مساعدات خارجية كالقوافي والكلمات التي تستدعي غيرها؛ ومن الممكن القول إنك باستخدام الطريقة الأولى تحفظ عن ظهر قلب، وتدع العقل والخيال يقومان بدورهما، بينما في الطريقة الثانية نتعلم بواسطة الحفظ أي بالتكرار الأتوماتيكي للكلمات والأفعال، ولكن من المهم أن نذكر أن ما يسمى "بوجود صلات بين الأفكار" ينطبق على الطريقتين.

والحفظ والتذكر عن ظهر قلب معناه تمثل العلم الذية نريد الاحتفاظ به وتذكره متى شئنا، وهو يعنى أننا ننمي فينا شوقاً واهتماماً عظيماً به بحيث يصبح كما لو كان جزءاً من أنفسنا فنهضه ونتمثله كما تهضم أجسامنا الطعام وتتمثله.

ومن الجلى أن أول ما يلزم هنا هو الشوق والاهتمام ، ثم يليها الترتيب، وهو التنظيم المنطقي لكل الأجزاء التي تجعل من أيشيء نهتم به ونشتاق إليه كلا متكاملا، ولكننا لن نستطيع حتى أن نبدأ تنظيم أو بناء ذاكرة قوية إلا بعد أن نتأكد من أننا قد طهرنا الأرض من حولنا،

وهذا يعني أننا يجب أن ننظر حولنا لنرى إن كان هناك شيء يعترض طريقنا.

كيف تنشأ عملية النسيان؟

هناك عقبات كثيرة بوجه عام نحو إيجاد ذاكرة قوية، وأهم هذه العقبات هو ما يدعى "بأعداء التذكر"، هذه السحب التي تخيم على بصيرتنا في أعماق اللاشعور، وتمنعنا من الرؤية أو التفكير الجلي وتملأ عقولنا بكل أنواع الشكوك، وما نتحيز له أو ضده وما نكرهه وما نبغضه بطبيعتنا وغير ذلك مما يجعلنا نحتار في الحكم على الأشياء.

إن أمثال هذه العقبات هي التي تمنعنا من التذكر، وهي في الحقيقة تشجعنا فعلا على النسيان عادة؛ لأسباب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بانفعالاتنا، لأن الانفعالات تلعب بطبيعة الحال دوراً كبيراً في موضوع التذكر أو النسيان، وذلك لأن الذاكرة مرتبطة فمثلا يمكن أن ننسى شيئاً قاله لنا أحد المعارف (الذين نكرهم) عن موضوع لأنه مرتبط به، ولولاه لكان مشوقاً، إذ يصبح لذلك مصبطغاً –كما يقولون– بكراهيتنا الشخصية ، أو قد ننفر من تذكر سمعناها أو مقال صحفي قرأناه، لأنه عالج موضوعاً كريهاً بالبنسبة لنا؛ وكلنا نعرف ذلك الصنف من الناس الذي ما يكاد يجد نفسه متورطاً في مناقشة الدرن أو الفقر أو معسكرات الاعتقال مثلا، حتى ينفر منها بصورة غريزية محتجاً بقوله "إن العالم بالتأكيد فيه ما يكفيه من الشقاء والألم فما الذي نستطيع أن نعمله بأية حال؟ دعنا

من الكلام عن ذلك". وقد قابلنا بلا ريب ذلك الصنف الذي إن سألناه رأيه بالنسبة لتوقع حرب أخرى أو وباء انفلونزا يصر على أن مثل هذه الموضوعات لا ينبغي حتى أن نذكرها "لأن الكلام عنها يجعلها تتحقق!".

وإذا طلب من أمثال هؤلاء الناس أن يذكروا أي شي ربما سمعوه عن هذه الموضوعات البغيضة، فإنهم يتخبطون في ظلمات الانطباعات المشوشة ويعجزون عجزاً تاماً عن ذكر أية فكرة واضحة محددة.ولسوء الحظ أيضاً أن هذا النوع من النسيان الإنفعالي شائع جداً، وأكثرنا عرضه له إلى درجة قد تكون كبيرة أو صغيرة؛ لأن عقولنا تزخر على وجه العموم بأسخف أنواع الكراهية وأكثرها مجافاة للمنطق، وإن كان التسليم بذلك مما يزعجنا، ولا يكشفنا ويستأصلها إلا التنقيب الأمين في أعماق النفس.

والانطباعات الأولى الناقصة هي سبب آخر يدعو إلى النسيان "فإذا تحدانا أحد أن نعلق على موضوع معين، واضطرنا أن نبحث في عقولنا عما نعرفه عنه، ظهر علينا الارتباك وعدم الثقة وقلنا "حسنا! يبدو لى أن أذكر أنى قرأت عنه في مكان ما – " أو "عجباً ! أليس هذا مضحكاً! لقد كان لدى شيء قاله لي صديق عن هذا الموضوع بالذات، إنه على طرف لساني"ثم نحاول محاولات قاشلة ونتعثر، وأخيراً نقلع عنها يائسين .

وفي كل هذه الحالات كان الأثر المنطبع فينا مبهماً غامضاً مثل اللوح الفوتوغرافي الذي كان تعرضه للضوء أقل مما يجب، ومع ذلك فإننا جميعاً نخدع أنفسنا أحياناً باعتقادنا، وتأكيدنا أننا نعرف ما نظن مجرد الظن أننا نعرفه على حين أننا نكون في أغلب الأحيان مستسلمين لمجرد الحدس والتخمين، ونادراً ما يكون حدساً ملهماً برغم ذلك.

وهناك عدو آخر من أعداء التذكر هو ما يسميه بحق جون ستيسكما ببراعة في كتابه "تشغيل العقل"[1] " بالشيطان الصغير الذي فينا" وهو الصوت الصغير الذي يحز في نفوسنا إذا أصغينا إلى شخص يضايقنا أو إن كان يقرأ لنا شيئاً من الصعب أن تتبعه فيقول ذلك الصوت "وما فائدة ذلك لنا"؟ وهكذا يفر من عقولنا ما يحاول أن ينطبع فيها كما ينزلق الشحم على سطح أملس، وحتى إن ظل جزء منه باقياً، فإنه سرعان ما يختفي عن الأنظار، وعن العقل بكل معنى الكلمة، ولنكن صريحين ونعترف بأن هذه ليست حالة عدم اهتمام فقط، بل حالة كسل محض فنحن إذ نشعر أن الواجب علينا أن ننتبه، لا نريد أن يضايقنا شيء وهكذا نطلق العنان للشيطان الصغير الذي فينا؛ ليقدم سلسلة من المبررات التي تقوم على الفكرة الخاطئة ولو أنها مريحة، فكرة أن هذا مجرد تضييع للوقت على أعداء أي حال.

إن أكثر أعداء التذكر مهما كانت لاشعورية، هي من صنعنا نحن، والتسليم بهذه الحقيقة ينبغي أن يعطينا على الأقل شيئاً من الرجال

---

[1] بماز.

المعقول في أن نستطيع تحسين ذاكراتنا الضعيفة، ولكن هناك أعداء غير هؤلاء يرجع السبب في وجودهم بطريقة غير مباشرة إلى الإهمال، كما يبدو في حالة الإعياء الذهني. وقد قال أحد رجال الأعمال المشهورين ذات مرة إن الوسيلة لإثبات قوة العقل، وتحقيق النجاح بناء على ذلك هي تركيز الانتباه في موضوع واحد فقط، كما نركز أشعة الشمس عن طريق عدسة من الزجاج على شيء ما حتى "تشعل فيه النار" غير أن هذه النصيحة وإن تكن ممتازة إلا أنها ذات حدين، فإننا إذا ركزنا تفكيرنا مدة أطول مما ينبغي في موضوع ما، فإننا نتعب القوى العقلية فتحدث حالة إعياء ذهني بحيث إن ما نحاول حفظه – أي خزن معلومات عنه في عقولنا – يفلت منا أو يتسرب من الأجزاء المنهوكة؛ لأن العقل أصبح تعباً لا يصلح لتقلبها، وإن أحسن طريقة للتركيز هي القيام به على فترات، مثله كمثل الكثير من ضروب نشاطنا الأخرى، فيجب أن تكون هناك فترات راحة وإنعاش إن كمنا نريد الحصول على أحسن ما في الآلة البشرية.

فعلينا بناء على ذلك أن نكون في صحة جيدة، وكما يقول بحق سير روبرت أدمز في كتابه المشهور "مرشد الطالب[1]" إن المعيشة الصحية لها علاقة كبيرة بنشاط الذاكرة، فالإفراط في العمل والإفراط في الطعام، وتناول المشروبات والشهوات على أختلاف أنواعها، له تأثير

---

[1] مطبعة الجامعات الانجليزية

ملحوظ على الذاكرة وحتى الصغار أنفسهم يلاحظون كيف يسوء عمل الذاكرة حين يكونون مرهقين.

ثم هناك القلق، فعندما نقلق يطرد عقلنا الفكرة بعد الفكرة في سلسلة لا تنتهي، وتكون النتيجة هي الارتباك ، والانطباعات الواقعة على الذاكرة، في مثل هذه الأوقات تكون مهلهلة وممزقة فلا يعكس تذكرنا بالضرورة شيئاً أكثر من ذلك، ويحسن بنا أن نعي في قلوبنا أن التذكر، هو في الحقيقة عمل من أعمال الثقة كما يقول ستيكسما، أي الثقة في قدرتنا على تذكر ما سمعناه أو حفظناه، وأن القلق باعتباره الهادم الأول للإيمان والثقة هو من أعظم أعداء التذكر.

وأخيراً هناك شرود الفكر أي حالة العقل التي تجعلنا ننسى أن نعمل الأشياء أو تجعلنا نفقدها، إن عدد الأشياء المتروكة في الترام والحافلات والقطارات في خلال سنة واحدة يصل إلى ألوف عديدة، والتمعن في ذلك لاسيما تمعن من كان متهماً بهذا النسيان (ومن منا ليس كذلك؟) ينبغي أن يكون له من التأثير ما يجعلنا نثوب إلى رشدنا.

إن شرود الذهن يدعي أحياناً "امتياز العبقرية" ولا ريب أن ذلك يذكرنا بالقصة القديمة التي رويت عن الأستاذ الذي وضع مظلته في الفراش، ووقف بدلها تحت المشجب طول الليل ولكن النسيان يستحق وصفاً فيه تملق وإطراء أقل من ذلك بكثير، وعندما لا يرجع شرود الذهن إلى القلق أو غيره من الاضطرابات العاطفية، فإنه يكون مجرد أحلام

يقظة، أي انطلاق العقل دون هدف وسببه الخمول، فشارد الذهن عادة هو الشخص الذي لا ينتبه أبداً والذي لم يدرب عقله على النظام والذي أفلت منه زمام تفكيره فانطلق على غير هدى وليس هناك في الحقيقة عذر لذلك، والعلاج الوحيد هو أن نبدأ التدريب من أسفل السلم حتى أعلاه.

أهمية العادة

وكما يحدث في كثير جداً من أوجه نشاطنا تلعب العادة دوراً جوهرياً في موضوع بناء الذاكرة كما لو كانت عملا تجارياً آخذا في النمو، إن عاداتنا الثابتة كلها أمثلة على الذاكرة وهي تؤدي وظيفتها، فنحن نتعلم أن نركب الدراجة وأن نلبس ونحلق لحانا وأن نقوم بعدد من الوجبات اليومية المختلفة دون أن نفكر فيها، ولكن قد أتى علينا وقت كما نلقي انتباهاً شديداً لكل تفاصيل هذه الأعمال،وهي جميعاً لم تصبح آلية(أتوماتيكية) إلا نتيجة تعلمنا كيف نعملها أو بعبارة أخرى لأننا حفظنا عن ظهر قلب الطرق التي تؤديها بها فذاكرتنا تؤدي عملها بإتقان لأنها تدربت عن طريق الشوق والاهتمام والتكرار تدريباً قائماً على الترتيب.

لاحظ كلمة الترتيب فإنها أساس كل كفاية فهي تعني ترتيب أثاثنا العقلى ترتيباً دقيقاً منسقاً غير أن علينا أن نتأكد من أنه الأثاث الصحيح. فقد سبق أن رأينا أن عقولنا تزخر عادة بقدر من الأفكار غير المنطقية يثير الدهشة، منها ما نكرهه وما نتحيز له أو ضده وما نزعم أننا نبغضه

بغضاً طبيعياً غير أنها تزخر أيضاً بما يصح أن ندعوه الأثاث الزائف، وهي الأفكار أو المعلومات غير الدقيقة التي قبلناها وخزناها دون أن نعني عناية كافية بفحصها والتأكد من أن لها الحق في مكان ما من مستودع أفكارنا.

هاك مثلا، الكلمات التي تستخدمها للتعبير عن أفكارنا. فالكلمات هي ما يقابل الأفكار وهي العملة المتداولة التي نتبادلها عند الاتصال برفاقنا ومع ذلك فما أكثر مكن فهموا منا أحياناً المعاني الخاطئة للكلمات لأنهم لم يكلفوا أنفسهم مشقة البحث عنها في المعجم حين صادفتهم لأول مرة واكتفوا بأن يحرزوا معانيها، وكلنا نعرف بالتجربة أن الناس تتشاحن ومن أجل معنى كلمة أو عبارة لمجرد أن كل من استعملها قد فهمها فهماً مخالفاً لسواه.وقد كان سقراط الفليسوف الإغريقي القديم يصر دائماً على ضرورة تحديد تعريف دقيق للألفاظ يدل على فهم واضح متبادل لمعاني الكلمات والأفكار التي ستستعمل قبل الخوض في أية مناقشة فبدون هذا التحديد ينشأ دائماً خطر المشاحنات، لأن أحد طرفي المناقشة بكل بساطة كان يفهم المعنى بوجه، بينما يفهمه الطرف الثاني بوجه مخالف تماماً، وهذا التنديد بالطرف المخطيء يعود مباشرة إلى إننا اعتدنا أن تنقصنا الدقة والتحديد بالنسبة لمعلوماتنا وأن ينقصنا التأكد من أننا فهمنا المعنى الحقيقي لأي شيء حينما نسمعه أو نفكر فيه لأول مرة، وهكذا أصبحت عقولنا مكتظة بالانطباعات الزائفة والغامضة التي يجب أن ننبذها جانباً قبل أن

نستطيع البدء في أن نفكر في التركيب المنظم لهذا الأثاث العقلي الجوهري للتفكير والتذكر الواضح.

تنظيم العقل

بفرض أننا فعلنا هذا فكيف نبدأ هذا الترتيب المنظم؟ حسناً! لو كنت نجاراً فكيف ترتب آلاتك في حانوت العمل؟ وإن كنت سيدة البيت فكيف تجعلين بيتك نظيفاً مرتباً؟ إن الدقة والنظام معناهما الترتيب الاقتصادي للأشياء الجوهرية ومعناهما بعبارة أخرى تنظيم العقل، وليست صعوبة هذا تقريباً بمثل ما قد تتصور. إنه يقوم على ثلاثة مباديء رئيسية:

١- الشوق والاهتمام.

٢- دقة المعرفة.

٣- ترابط الأفكار.

ولننظر إلى الموضوع الأخير وهو ترابط الأفكار، حقاً إننا نخزن الانطباعات ثم نستدعيها بسهولة أكبر إذا لم تكن في عزلة؛ أي إن كانت مرتبطة بانطباعات أخرى، وكمثل بسيط على ذلك إننا حين نفكر في ساعة حائط ترانا نقرنها مباشرة بكلمة "وقت" أو حين نفكر في"النهار" ونقرنه "بالليل" وفي"الأسود" ونقرنه "بالأبيض" وفي الطويل ونقرنه بالقصير، وهذا ما يسمى بتداعي الأفكار المضادة أو "المقارنة" .

إن أساس كل طرق تدريب الذاكرة هو هذا المبدأ الأول في"التداعي الحر" لأننا ميالون بطبيعتنا إلى أن نقرن أحد "الأفكار بالأخرى" ونقارن فكرة بفكرة أخرى، والنتيجة التي تترتب على ذلك أننا إذا تعاونا عن فكر وروية مع ما هو عادة غريزية لعقولنا فإننا نكون قد خطونا خطوة كبيرة نحو بناء ذاكرة جيدة.

وهناك جملة أمثلة أخرى: قد تقابل صديقاً كنت رأيته آخر مرة في أوروبا فنذكر مباشرة مناظراً كان حولكما هناك وقد يعيد غضن من زهر اللاوندة إلى ذهنك منظر بستان قضيت به عدة ساعات سعيدة ثم يصبح هذا البستان فجأة حقيقاً وفي غاية الوضوح بالنسبة لك ، فهذه أمثلة لما نسميه "قانون الاتصال" أو صلة شيء بآخر حدث كلاهما في نفس الوقت.

وكذلك قد تقرأ كتاباً عن موضوع وتهتم به وتتوق إليه فذكر فجأة شيئاً آخر عن ذها الموضوع لم يرد له في الكتاب ذكر مطلقاً، وهذا مثل على تأثير قانون "استمرار الشوق والاهتمام" .وكل هذذ القوانين هيفي الحقيقة "قوانين التداعى" (ولو أننا يجب ألا نخلط بينها وبين ما يسمى "بتداعي الأفكار" الذي سندرسه عندما نعالج موضوع تقوية الذاكرة وتحسينها) وهي تؤكد حقيقتين هامتين: الأولى أن الذاكرة يساعدها دائماً التفكير المنطقي والخيال وهي كما قلنا جزء لا يتجزأ من العملية الذهنية الكاملة التي نسميها "العقل". وثانياً أنها تعمل عملا طبيعياً طبقاً لسلسة من سلاسل التفكير المنطقية، حتى الحوادث المنفصلة أي الأحداث

والتجارب التي يبدو انها منعزلة تماماً أو موجود في عقولنا – كما يقولون دون وسائل مرئية نستند عليها – نعتمد في تذكرها على علاقتها بحادث أو تجربة تستدعيها إلى الحياة وإلا ظلت نائمة طول الوقت.وهناك من يدعي أن عقولنا تحتفظ بكل الانطباعات وأن اللاشعور ولاينسى شيئاً من البلاد إلى الوفاة، ولكن الغالبية العظمى من انطباعتنا سرعان ما يقذف بها بعيداً عن مسرح الوعي؛ ولو لنفسح مكاناً لسواها، ولا تستدعي ثانية إلى الانتباه إلا حين يأخذ قانون من قوانين التداعي في العمل.

والذي يعنينا عند تدريب الذاكرة ليس هو استدعاء كل شيء بالذهن بل هو القدرة على استدعاء ما نشاء عندما نريد، ولهذا يمكن تشبيه العقل بغرفة الفرز بمكتب البريد حيث تسقط الرسائل التي جيء بها من صناديق البريد المختلفة على شكل كومة مختلطة فوق المناضد ثم تفرز إلى مناطقها وأخيراً ترسل إلى المدن والطرق وأرقام البيوت وهكذا يصل كل منها إلى عنوانه، وواضح أن من العبث أن يبحث أي إنسان عن خطاب وسط هذه الكومة مكن الرسائل حين تفرغ من حقائب رجال البريد. إذ يجب أن تتم عملية الفرز قبل القيام بأية محاولة للبحث عما نريد.

وهكذا يكون تنظيم الذاكرة، فعلينا أن نفرز الكتلة المختلطة الهائلة للانطباعات والأفكار والوجدانات والمعاني وغير ذلك وأن نصنفها ونضعها في عيون، وأحسن طريقة لذلك أن نتعلم قوانين الفرز أي نفهم

كيف ينتخب العقل نفسه بطريقة أوتوماتيكية ما يحتويه في لحظة معينة ويخرجه إلى النور.

كيف نفكر؟

إن معلوماتنا وهي المادة الأولية للذاكرة تأتي إلينا عن طريق الحواس الخمس وقد تكون واحدة أو أكثر من هذه الحواس أقوى أو أشد حساسية من غيرها.

فمثلا إن كنت تفكر بسهولة عظمى بواسطة التصور وكنت قوى الملاحظة فسيكون في استطاعتك أن تنظر إلى أي شيء لحظة وتغمض عينيك ثم تذكر أهم خصائصه بل بعض تفاصيله الدقيقة وتراها بعين بصيرتك، ومن جهة أخرى إن كنت تجد أن الأسهل لك أن تسمع ما يتطرق إلى ذهنك فإن تذكرك مقطعاً موسيقياً أو ضجة بالطريق أو صوتاً آدمياً بمختلف طبقاته المرتفعة والمنخفضة؛ يكون بسهولة أعظم فالأولى تدعى"بالذاكرة البصرية"والثانية تدعى"بالذاكرة السمعية"وكل منهما تعتبر عادة ذاكرة تصويرية ، لأنهما تختصان بخلق الصور في العقل، ومهما كانت وسيلتك السريعة إلى التذكر أي سواء كانت بطريق البصر . و السمع أو الشم أو اللمس أو التذوق فإنه يجب تشجيعها عن طريق التمارين المعدة بناء على تفكير وروية .

دعنا نقترض مثلا أن ذاكرتك بصرية: انظر إلى شيء ما والأفضل ألا يكون مألوفا جداً لك، انظر إليه في ضوء واضح جداً بقدر الإمكان وادرسه بانتباه شديد بضع لحظات ثم أغمض عينيك وصف أقصى ما تستطيع أن تذكره بعد هذه النظرة القصيرة، غير طريقة العمل بأن نتصوره في شكل مختلف كان يكون أكبر أو أصغر من حجمه وبالغ في الاختلاف فنتصور هائل الحجم كما لو كان آخذ في النمو أمام عينيك بحيث تركز كل واحدة من تفاصيله مكبرة بشكل هائل، ثم اعكس وحاول أن تراه آخذا في الصغر حتى لا يكون أكثر من الحشرة إلا بقليل ولاحظ الاختلاف في التفاصيل مما تذكره بعين التصور ثم ركز الانتباه على أحد أوجهه كان الضوء الشديد يغمره ، ثم حاول أن تراه كما لو كان على مسرح مظلم منعزلاً وليس وراء شيء، ثم تصوره على العكس من ذلك كما لو كان في ضوء الشمس الشديد، أو وهو ملون بالألوان المختلفة ثم انقل زاوية النظر هنا وهناك محافظاً دائماً على أجزائه الجوهرية في وضعها الصحيح ومراعياً قواعد المنظور، وأخيراً اكتب ملاحظات عن كل ما جمعته من هذه التجربة الصغيرة في التذكر التصوري؛ وقارن بين ملاحظاتك وبين الشيء نفسه.

حاول بعد ذلك أن تذكر مكاناً معيناً مثل منظر الجبعة التي قضيت فيها إجازتك السابقة ثم اكتب مذكرة بكل التفاصيل التي تستطيع أن تستعيدها إلى الذهن بوضوح، صف مثلا غرفتك بالفندق، والطريق الذي سلكته الحافلة في إحدى مرات الركوب أو صف السماء كما كانت تلوح في يوم أو ليلة معينة واكتب ملحوظة خاصة أيضاً عن أي ثغرات في

ذاكرتك واكتب بياناً بكل نوع من أنواع هذه الثغرات، وبهذه الطريقة يمكن أن نتعلم أن تحدد فقط الضعف وتجمعها من أجل الدراسة المستفيضة والعمل على تحسينها.

وهناك خطة حسنة كذلك هي أن تحاول تذكر وجوه أصدقائك ومعارفك وأصواتهم وحركاتهم وخصائصهم الأخرى لاسيما من كان منهم بعيداً جداً أو من لم تره منذ مدة، اكتب ملحوظة بما تجده سهل التفكر فيه وعلى النقيض من ذلك ما يبقى مشوشاً في ذاكرتك، حاول أن ترى كلا منهم كأوضح ما يكون:

[أ] واقفاً بعيداً عنك بطوله الطبيعي. ثم [ب] قريباً منك بكل تفاصيله –كتعبير الوجه ولون العينين والشعر.. إلخ، ثم حاول أن تتصوره وهو يتكلم أو يقوم بحركات وإشارات أو يمشي أو تصدر منه إحدى لازماته التي يتميز بها والتي تذكرها بصفة خاصة عنه.

إن التصور الذي تدرب تدريباً دقيقاً يمكن أن يكون ذا فائدة ضخمة لنا في جهودنا المبذولة لتذكر الناس والحوادث، ومع أنه يمكننا أن نطلق له العنان كما يبدو من الأمثلة التي ذكرناها إلا أن الواجب أن تجاهد دائماً لتحصره في نطاق الحقيقة – يجب ألا نضيف إلى ما نعرفه أن ننقص منه شيئاً لمجرد اللهو.

كان اهتمامنا إلى الآن منصباً على الذكريات السارة، ومع أننا لا نوصيك بضرورة البحث عمداً عن الذكريات التي لا تسر فإن ذلك يمكن

أن يكون تدريباً ممتازاً على النظام لأنه قد يجعل انتباهك يتركز في قمع خفي لا تشتبه في وجوه أغلب الأحيان.

إن مواجهة أي أمر غير سار وإن كان ضرورياً سواء عند تدريب الذاكرة أو غير ذلك هو في أغلب الأحيان أمر نافع ولو لأنه يتطلب مجهوداً إرادياً أشد، وقد يشحذ لذلك ملكات النقد عندنا، غير أننا في مثل هذه الأحوال ينبغي أن نكون موضوعيين بقدر المستطاع فننظر إلى ما نذكره بروح الوقوف بمعزل عما يحيط بنا ونجاهد لنجعل وجداتنا بمنأى عنه.

التذكر عن طريق التكرار

ننتقل الآن إلى الطريقة الثانية لتدريب الذاكرة وهي الخاصة بتقوية الذاكرة، إنها طريقة صناعية كما ذكرنا وينبغي ألا نلجأ إليها في الحالات التي نتمكن فيها من تمرين ذاكرتنا باستنباط الحقائق من المعلومات التي لدينا.

إن طريقة تقوية الذاكرة هي عون عظيم على السيطرة على فن التذكر باعتباره مستقلا عن أداء الذاكرة لوظيفتها؛ وهذا الأداء عملية طبيعية مستندة إلى التفكير المنطقي والتصور، أما الأول فلا يزيد في الغالب عن مهارة مكتسبة في نثبيت تفاصيل الحقائق واسيتعادتها، وأحدهما له دافع عاطفي.. أما الثاني فهو موضوعي وآلى في عمله إلى

حد كبير، فتصرفنا بالنسبة للمعلومات الموضوعية (الخارجية) يقوم على تعقديها للذاكرة عن طريق تكرار إما للكلمات (كما في حالة تعلم السباحة أو تشغيل الآلة الكاتبة أو قيادة السيارة) وتكرار الكلمات أو الحركات هذا الذي يحدث في تتابع وثيق يؤدي إلى تداع للمعاني له رد فعل أتوماتيكي في الوقت المناسب، وكل الحفظ يقوم على مبدأ التداعي هذا، وتدريب الذاكرة ما هو إلا عملية حفظ.

ومع ذلك فإن التكرار الذي نقوم به ينبغي ألا يكون مجرد حشد للكلمات والأفكار في الذهن كما يملأ الإنسان القبو بالفحم ، وطريقة تقوية الذاكرة مع أنها آلية ميكانيكية إلى حد كبير إلا أنها تحتاج لدرجة من التمثل على الأقل إن كان يرجى منها أن تعمل عملا مثمراً، فالتكرار لذلك ينبغي أن يكون عملية ديناميكية نشيطة يكون العقل فيها قادراً على تقبل الانطباعات بطريقة فعالة بواسطة التعاون الوعي ، ويترتب على ذلك أن أحسن طريقة للحفظ عن ظهر قلب لا تكون بدفع المعلومات دفعاً إلى الذاكرة بل بتحليلها، فمثلا عند حفظ أية قصيدة أو قطعة من النثر علينا أولا أن ندرسها ككل من حيث المعنى ونحاول أن نجعل عقولنا تتشبع تماماً بهذا المعنى، ويضصح ان نقسم القطعة بعد ذلك إلى أجزاء لنحفظها باعتبارها وحدات منفصلة ولكن هذه الوحدات يجب أن تكون مرتبطة بموضوع القطعة فلا نتعسف في تقسيمها إلى عدد معين من السطور، صحيح أن هدفنا هو حفظ القطعة كلمة كلمة ولكن الكلمات ما هي إلا وسائل لنقل الأفكار، ولهذا فالفكرة التي في عقل المؤلف يجب أن أن نحاذر من أن نتمسك بقطعة واحدة فترة من الزمن أطول

مما ينبغي تحت تأثير الفكرة الخاطئة القائلة إننا بذلك نحفظها أسرع، كما اشرنا إلى ذلك من قبل فإن التركيز لمدة أطول مما ينبغيفي موضوع واحد يجهد العقل ويقلل من قدرته على التشيع.

وتسيطر على بعض الناس فكرة تقول: إن الرجل الذي يشتغل بعقله يجد الأمر سهلا إذا قورن بالذي يتعب ويتصبب عرقاً من الجهد الجثماني، وهم يظنون أن ليس في الأمر شيء لأنهم لا يرون أية آثار بدنية كالعرق، والواقع أن بعض العمل العقلي أشق بكثير واسرع إنها كالقوى من أثقل عمل يدوياً، وفي موضع تدريب الذاكرة على وجه الخصوص يلزمنا أن نراعي القيام بذلك على دفعات صغيرة يفصل بينها فترات استرخاء كافية لتمكن العقل لامن استعادة نشاطه فقط بل من تمثل وهضم ما استوعبه، وكم من مرة جاهدنا لنذكر شيئاً من الماضي ثم توقفنا عن ذلك بأساً فلما استرحنا ليلة استيقظنا لنجده حاضراً في أذهاننا كأنما انكشف عنه الحجاب دون أي مجهود من جانبنا في الظاهر.

إن طريقة العمل ثم الراحة بالتبادل تصلح بصفة خاصة عندما نهتم ببث الحقائق الخارجية في الذاكرة إذ يكون هناك عنصر من عناصر القوة فيما نفعله لأن العقل يرغم على العمل، وكل أشكال الإرغام نتتطلب النشاط وهو نشاط لا نرغب فيه أكثر الأحيان ولا يمكن بذله إلا طبقاً للعمل الذي بين أيدينا إن جاز لنا أن نقول ذلك.

وينبغي أن نلاحظ أننا حين نحفظ عن ظهر قلب يكون الميل دائماً إلى النسيان أسهل في المراحل الأولى من دراستنا وكلما تقدمنا في العمل يقل هذا الميل، وقد يبدو أن ما قلناه لا يزيد عن نظرة إلى شيء واضح غير أن ما فيه من الحق هو أكثر مما كان على السطح فتدبر ذلك.

جو العمل يساعد

عندما ننظر في أمر العوامل المساعدة للذاكرة يكون لنا الحق في أن نطلب الإفادة من أي شيء يساعد على غرس فكرة أو منظر في أذهاننا. فقد يكون للموقع أو للجو أهمية خاصة عند بعض الناس كما هو الحال عند موظف السكة الحديدية المختص بصرف التذاكر الذي كان يعرف عن ظهر قلب كل التفاصيل الخاصة بأجور السفر ومواعيد القطارات ومحطات التغيير وما إلى ذلك طالما كان جالساً إلى مكتبه، غير أنه كان ينساها بمجرد أن يغادره، ولا يمكن أن يذكرها إلا إذا عاد إلى المكتب.

هناك مجال واسع للكلام عن العناية باختيار مكان المذاكرة وملازمته بل والتمسك بالمقعد الذي نجلس عليه، وكما أن المواظبة على مواعيد يومية وأسبوعية ثابتة لها في أكثر الأحيان تأثير على توجيه العقل آليا (أتوماتيكياً) إلى موضع ما فكذلك جو العمل وما يحيط به وقت أداءه قد لا يكون أقل أثراً من ذلك فإن وجدت أن الجلوس في مقعد

معين أو شغل مكان خاص من غرفة أو حتى السير مسافات طويلة في الهواء الطلق يساعدك في محاولاتك تدريب ذاكرتك فعليك بالتمسك بهذه العادة بكل وسيلة. وقد قال أحد رجال الدين المشهورين ذات مرة لجماعة المتعبدين في الكنيسة إن إدعاء القدرة على الصلاة وهم يشعرون بالتعب هو تعلق بالمثل المزيفة ودعاهم إلى الشكوى إن كانت مقاعدهم جافة أكثر مما ينبغي أو كان الزحام شديداً للغاية، وليست صحة هذا بالنسبة للصلاة فإن لنا الحق في الراحة الجسمانية حين نشتغل بالعمل العقلي.

أما عن ميكانيكية الحفظ عن ظهر قلب. فإنه ينبغي لنا أن نسلك الطريق الذي تصل فيه المقاومة الى أقل ما يمكن وتتبع أسهل السبل، مثال ذلبك إن المثل الذي يقوم عمله الأساسي على حفظ اجزاء طويلة تتكون في أكثر الأحيان من قطع غير متصلة يجد أن الأسهل له في بعض الأحيان أن يذهب إلى الريف الطليق ويهتف بكلامه إلى عنان السماء، وقد يفضل أن يتفرس بامعان في الكلمات المكتوبة على الآلة الكاتبة.

ثم يضعها جانباً ويذكرها بتصور الكلمات بعين العقل في صورها المكتوبة، حقاً إن الذين يساعده على العموم هو أن كلماته مصحوبة بحركات وإشارات وهي عوامل حيوية تساعد على التذكر، ولكن أهم ما يعني به طول الوقت هو حفظ ما يقوله أي غرس الكلام في الذاكرة، لأنه بدون الكلمات في ترتيبها المناسب تكون حركاته وإشاراته مجرد تمثيل صامت أجوف.

الهراء والأعداء

هناك نوع من تدريب الذاكرة يقوم على ما يدعي خطأ "بتداعي المعاني" وأهم ما يعتمد عليه هو الإشارات الرمزية وجداول إحلال الكلمات محل غيرها ونحو ذلك، وفي مثل هذه الطرق تستعمل الحروف الأبجدية أحياناً بصفة عوامل تساعد على تذكر الحقائق المنفصلة عن بعضها البعض كالأعداء والتواريخ فمثلا يمكن أن تشير الحروف ت، ن، م إلى الأعداء ١ و٢ و٣ وهكذا، وترمى هذه الفكرة إلى بناء هيكل من الحروف الساكنة ليكون كلمات مهجنة لا يمكن نطق أكثرها.

وترمي إحدى هذه العوامل الميكانيكية المساعدة إلى ابتكار ألفاظ لا معنى لها تعطي تقريبا نفس الجرس الذي يكون للرقم المطلوب، فافرض مثلا أننا نريد أن نذك رقم تليفون ٨٠١٠ (ثمانين عشرة) فتكون الألفاظ التي لا معنى لها هي "تمارين حشرة" وهي لعبة مسلية ليس إلا ولا أساس لها في المنطق ولا في التتابع المعترف به للأفكار، وهي تقوم كلية على الهوى بحيث لا يمكن الاعتماد عليها، ومثل هذه الطرق وإن تكن أحياناً جذابة في الظاهر إلا أنها في أكثر الأحيان تمثل في الظاهر سهولة لا يؤيدها الواقع.

ومن الأفضل جدا والأقرب للأمانة أن نسلم منذ البداية بأن حفظ الكلمات والأرقام المنفصلة لا يتم بأية طريقة سريعة سهلة، وأنه في

أحسن حالاته عمل شاق ممل في الحقيقة يسير على وتيرة واحدة، ولما كان أساس الحفظ كله هو العلاقة بين الأفكار كما رأينا، فمن الجلى أن أول ما نحتاجه هو "القرائن" وعندما تكون المواد التي نريد حفظهما منعزلة بعضها عن البعض لاسيما إن كانت مجموعات من الأرقام ليس إلا، فإن الحصول على مثل هذه القرائن هو من أعسر الأمور، وفي حالة الكلمات المنعزلة بعضها عن البعض قد نجد قرائن مفيدة وكثيرا ما نستطيع أن نجدها لا سيما إن كان من عشاق الكتب أو ممن يعتبرون القاموس شيئاً يثير الاهتمام، وأنه أكثر من مجرد قوائم للكلمات أو مرشد للهجاء أو النطق الصحيح، أما في حالة الأرقام فإن استخدام أطول الطرق هو عادة أقصر وسيلة مؤدية للغرض، فيجب أن نثبت صورة الرموز المطبوعة في العقل ونغرسها بأن نكرر نطق الأعداد بصوت مرتفع مرة بعد أخرى، وأهم شيء هو أن نحاول ان نجعل لكم رقم أو مجموعة من الأرقام "شخصية" قائمة بذاتها أي نوعا من العصور الناطقة تتكون من منظر الأعداد أي من شكلها وترتيبها ومن نغم أسمائها.

عندما يساعد القاموس

أما بالنسبة للكلمات غير العادية أو الصعبة التي لا صلة بينها فإننا نجد من المفيد في أكثر الأحيان الالتجاء إلى القاموس مباشرة للبحث عن أصولها، وبهذه الطريقة نعرف ما تتركب منه الكلمة مقطعاً مقطعاً، فهذا التداعي للأفكار يخلق نوعا من العنقود حول الكلمة يلصقها بالذاكرة كالعلقة، إذاً الفكرة هي أن نطبع في عقولنا الفروق التي بينها في الهجاء والمعنى، وفي كل هذه الأنواع من الحفظ الذي نقوم به طبقاً لأهوائنا ينبغي لنا أن نتبع

طريقة المقارنة التي تعتبر أساساً للعلم كله أي نبحث عن الفروق التي نستطيع أن نقارن الشيء المطلوب حفظه إما بنفسه أو بغيره من الأشياء.

وأخيرا، وهذا ما ينطبق على أية طريقة نتبعها لتدريب الذاكرة هناك موقفنا العقلي، وقد لخصه الأستاذ إيفلنج تلخيصا مناسبا في كتابه "توجيه الطاقة العقلية"[1] كما عبر عنه أحسن تعبير بالآتي:

إننا نوجه أنفسنا للحفظ وبذلك نقصر وعينا على الموضوع الذي بين أيدينا ونستبعد الحقائق والتفاصيل التي لا تمت إليه بسبب، فوعى الحفظ بأكمله يشترك في الموضوع وتقوم عوامل المجاهدة والوجدان بدورها كما تقوم بذلك عوامل الإدراك، فيتذكر محاولة الحفظ والوجدانات التي صاحبتها نذكر في أكثر الأحيان المواد التي حفظناها، وهذا صحيح بالنسبة للأشياء التي وجهنا أنفسنا عن وعى لحفظها، كما أنه صحيح أيضا بالنسبة لتلك التي حفظناها دون وعي، فإن أول شيء وأهمه هو أن علينا توجيه كل ملاحظتنا وهي منتهية غير موزعة إلى ما نريد أن نذكره، إذ أن الدروس والحقائق والحوادث وكل ما يراد حفظه تأتى جميعا إلى مركز الوعى عندما يتجه إليها الانتباه وكلما (عشنا) أي شيء وحققناه بوعي أكثر أشتد عمق انطباعه في ذاكرتنا، أضف إلى ذلك أنه في الملاحظة المصحوبة بالانتباه تبرز العلاقات التي تربط الأجزاء المختلفة بوضوح أعظم كما أنه نظراً لفهمنا على وجه الخصوص لهذه العلاقات يتماسك الجميع معا بحيث يصبح تذكرها أسهل ".

يتضمن هذا التعليق الحكيم بل جميع ما ذكرناه ، هنا عن فن الحفظ وأهمية التركيز .

---

[1] مطبعة جامعة لندن

الفصل التاسع

التركيز – قوة خالقه

كانت عند شاب يعرفه الكاتب فكرة عن تأليف مسرحية وكان يشكو من وجع الأسنان وفضلا عن ذلك لم يكن له مكان يقصده كي يتخلص مما كان في ذهنه،فقد كان فقيراً يعيش في مسكن تشتد ضوضائه.. غير أن هذه الفكرة تملكه وأصبحت كابوسا يؤرقه فلم يكن يرى أنها مجرد شيء محتمل في مستقبل مجهول بل كانت بالنسبة إليه شيئاً يتراءى وميضه كأضواء الكهرباء فوق أبواب المسرح، وكان يرى عنوانها مطبوعاً في إعلانات أو برامج ويتصور أشخاص الرواية أحياء يتحرون فوق مسرح مضاء، وكان يسمع أصواتهم وموسيقى الاوركسترا من وراء ذلك، وقد تحولت في نظره الحجرة التي كان يعيش فيها، رغم أنها كانت حقيرة تنقصها أسباب الراحة، إلى المكان الذي يجلس فيه المشاهدون حيث الدفيء والأضواء والإنارة.

ثم انتهى به الأمر إلى الجلوس في ركن من أركان غرفته الحقيرة فوق مقعد صلب تراوده فكرته وألم أسنانه وأخذ يكتب حتى أتم مسرحيته في الوقت المناسب ووجد المخرج واستأجر المسرح وأخذ عنوان المسرحية تتألق أنواره الكهربائية خارج المسرح كما أخذ الجمهور يتدفق إليه، وقد ربح المؤلف مبلغاً من المال من هذه المسرحية وأصبح

علماً يشار إليه بالبنان واستكاع أن يهجر مسكنه القذر ويحيا طيبة بل إنه تخلص كذلك من ألم أسنانه.

غير أن هذا كله رغم ما فيه من تسلية وتشجيع ليس بالموضوع الذي نرمي إليه، فما يهمنا هنا هو أنه نجح حقاً في أداء عمله رغم مشاغله من ألم الأسنان والضوضاء التي حوله، بل أنه نسى الضوضاء وألم الأسنان أثناء العمل.

هذا ما ندعوه بالتركيز كما يطلق عليه أيضاً اسم التصميم وإن كان في الحقيقة هو التركيز في حال العمل.

نوعان من الانتباه

والآن إن كنت تظن هذا الرجل موهوباً هبة خاصة وليس من العدل أن نقارن حالته بحالتك فارجع إلى ما سبق أن كتبناه عن هذا الموضوع ثم أضف إليه هذه الحقيقة:

كل المواهب تعتبر في حد ذاتها خاملة أو سلبية فهي لا تدفع نفسها وتثيرها للعمل وهي في أبسط حالاتها لا تتعدى أن تكون حثاً غريزياً على العمل في اتجاه معين، فهي دعوة أو تحد لابد من قبوله قبل أن يصبح شيئاً ما ، حتى العبقرى، سواء صدقت ذلك أولا، عليه أن يشتغل في أكثر الأحيان إلى حد الانهيار قبل أن يحقق ما أخذ في ادائه، ذلك لأنك أنت والعبقري تشتركان في شيء واحد هو الطبيعة

البشرية وما تستتبعه من فترات الملل والخمود وفقدان الشوق والاهتمام واليأس وخيبة الأمل.

وعلى ذلك فأنت لا تحتاج إلى هبة خاصة كي تستطيع أن تركز انتباهك، فإن التركيز ملكة تتساوى فيها مع أعظم عبقري قدر له أن يولد، لو أنك كلفت نفسك مشقة تنميته ، فالتركيز ينطوي على توجيه العقل إلى موضوع واحد مع استبعاد ما لا يتصل به من الأمور، إنه نتيجة الانتباه، والانتباه على نوعين تلقائي واختياري.

فالانتباه التلقائي ينبعث من شوق واهتمام موجودين من قبل، وتقول بهذه المناسبة إن هذا الشوق وهذا الاهتمام لا ينشآن بالضرورة من اللذة، فقد تشعر بهما إن كنت على وشك أن تجرى لك عملية الزائدة الدودية أو إن اضطررت إلى القفز في الهواء لنتفادي سيارة منطلقة نحوك، فالشوق والاهتمام يجعلان العقل يتركز أوتوماتيكياً في موضوع ما، ومن ثم ينشأ الانتباه التلقائي، والانتباه الاختياريهو الشوق والاهتمام الذي نبديه عند القيام بعمل واع من أعمال الإرادة، فإن كان منقطعاً على شكل نوبات كان ما يحققه قليلا. أما إن كان مستمراً (والكلمة هنا مستعملة نسبياً كما سنرى عن قريب) فهذا يستدعي حالة عقلية تعرف بالتركيز.ولما كان الانتباه التلقائي هو الطريق المختصر إلى التركيز فمن الواضح أن الرغبة فيه أشد، وحتى إن لم يكن موجوداً من قبل فإنه يمكن إيجاده، فمن الممكن أن ينمو نمواً طبيعياً من توجيه

العقل باستمرار إلى الموضوع الذي ندرسه "فالشوق والاهتمام يحفزان إلى الحصول على علم ومهارة أكثر وهما ينموان بما يتغذيان به"[1].

حب الاستطلاع الخلاق

عندما نواجه موضوعاً يثير فينا الملل، ولا نستطيع أن ندفع إليه الانتباه المشتت، ينبغي أن نأخذ في محاولة معرفة المزيد عنه في الحال لأن الحقيقة أن أشد موضوع كئيب يمكنه أن يتحدى انتباهنا إن تتبعناه إلى الحد الذي نكشف فيه شيئاً جديداً عنه، وأحسن طريقة لذلك هي محاولة دراسة الموضوع بروح حب الاستطلاع الصحيح فنجعل أذهاننا متفتحة لاستقباله ونعتقد مقدماً أننا سنقابل شيئاً ليس في الحسبان مما سوف يسترعي التفاتنا.

ومما يدل على أن أسخف عمل يمكن أن يؤدي إلى ما ذكرناه موقف الرجل الذي يعتبر العمل المنزلى مملا وعلى وتيرة واحدة (وربما كان ذلك بحكم طبيعته) وهو مع ذلك يساعد زوجته حباً فيها ثم لا يلبث أن يجد طرقا جديدة للقيام ببعض الأعمال الصغيرة، وقد لا تستجيب زوجته بحماسة شديدة لما يبتدعه – إذ أن الزوجات يكن عادة قد سبقته بخطوة أو اثنين في مثل هذه الأمور – ومع ذلك فربما يكون قد عثر على الأقل على كشف هام هو أن ما كان يظنه يوماً ما مدعاة لملل الشديد قادر على إثارة الحماسة البالغة وأن حب الاستطلاع يغمر

[1] انظر كتاب (علم نفسك كيف تدرس) تأليف نيل رايت (Neil Right (E. U. P.

الانتباه بضوء شديد ويثبته بشوق واهتمام يختلفان كلما اشتدت درجاتهما.

وقد يرجع افتقارنا إلى الشوق والاهتمام إلى فروض خاطئة اتخذناها في البداية، فقد ننظر مثلا إلى الموضوع الذي ندرسه بعين التحيز ناسين أن السأم هو في أغلب الأحيان ليس إلا نتيجة المعرفة السطحية، فإن كان موضوعا "عالي المستوى" فقد نشعر أننا لسنا من الذكاء بحيث نستطيع معالجته إذ ربما قيل لنا إن الموهوبين هبات خاصة هم وحدهم الذين يستطيعون فهمه ، وبما أننا نعتبر مقدرتنا متواضعة فإننا نقرر أننا إنما نضيع وقتنا إذا اهتممنا به، ولكن أرفع الأفكار قدرا قد بدأت ضئيلة كما أن أمهر المفكرين كان في وقت ما جاهلا بموضوعه مثلنا، ولن نعرف ما نستطيع أن نعمله أو مقدار الثقة والاهتمام التي يمكن أن تكون لنا حتى نبدأ في المحاولة.

وهناك خطة حسنة هي أن تحاول أن تربط أي موضوع غير جذاب بشيءأنت مهتم به فعلا كما يحدث في حالة الفتاة التي كانت تكره الاختزال حتى كشفت معلمتها أن الروايات البوليسية تستهويها فاقترحت أنتنظر الطالبة إلى الاختزال كنوع جديد من الأسرار التي يمكن حلها بافتقاء أثر رموز الاختزال ودراستها وتفسيرها وإيجاد العلاقة بين بعضها والبعض الآخر، فقد طلبت إلى الطالبة إلى الاختزال كنوع جديد من الأسرار التي يمكن حلها باقتفاء أثر رموز الاختزال ودراستها وتفسيرها ولإيجاد العلاقة بين بعضها والبعض الآخر، فقد طلبت إلى الطالبة أن

تفكر في كتاب الاختزال على أنه رواية بوليسية تقدم مشكلة في الفصل الأول وتعالجها حتى تصل إلى الحل النهائي في الختام فلم تصبح الطالبة مهتمة فقط بل وصلت في النهاية إلى ذروة مهنة الاختزال وفازت بجوائز بارزة في سرعة الاختزال.

ربط اهتمامك بشيء

إن عقد الصلة عن قصد بين موضوع كئيب في ظاهره وشيء له أهمية شخصية مباشرة جائز أحيانا أكثر مما تظن فحص بعناية كافية أي موضوع فإنك تجد عادة ناحية من نواحيه يمكنك باستخدام قليل من التصور أن تربطها إلى إحدى هواياتك أو إلى شيء يهمك وتتوق إليه، فربما كان عليك أن تدرس مثلا إحدى اللغات كلغة جنوبي أفريقيا ، وأنت لا تحب اللغات وتنفر من لغة جنوبى أفريقيا لخشونة أصواتها ببعض الشيء، ولكنك قد تكون مغرما أيضا بالسفر فتبحث لذلك عن بعض الحقائق عن جنوبي أفريقيا حيث يتكلمون تلك اللغة، وتجد البلاد والشعوب قد سحرتك وتعثر على بعض الكلمات الغربية التي تصف الأماكن والأشياء مثل دورب (قرية) وكلوف (مجرى السيل) وسبورفتش (سكة حديدية) وتعلم أن هذه الكلمات وكثيراً من أمثالها موجود في لغة جنوبي أفريقيا، وأنها اللغة التي يتحدث بها أهل تلك البلاد ، ثم إذا زرت هولندا أو بلجيكا ذكرت أن بعض أسماء الطرق هناك تشبه إلى حد غريب تلك التي عثرت عليها في الكتب التي قرأتها عن جنوبي أفريقيا.

وهكذا تتعلم شيئا عن أصل لغة جنوبى أفريقيا التي وأن كانت لغة مستقلة بذاتها فإن أصلها يرجع إلى الهولندي والفلنكي القديم، عندئذ تكون مشغوفا باللغة ذاتها فتكشف أمرا جديدا وهو ا،ها وضعت بطريقة علمية مقصودة للمواطن المولود في جنوبي أفريقيا كأنها لغة اسبرانتو وهي مدينة بالكثير لأسلافه الهوالنديين الأول، ومع ذلك فإنها موجودة باعتبارها لغة مستقلة قائمة على مباديء لغوية حديثة ، أي أنها صوتية تهدف إلى الهجاء المبسط، فإذا توصلت إلى كل هذه المكتشفات غير المنتظرة وربما أكثر منها بكثير تجد أنها أصبحت تريد أن تتعلم لغة جنوبى أفريقيا إذ أنك صرت مهتما ومشغوفا بها تلقائياًث، وأصبح التركيز الذي كان شديد الصعوبة من قبل سهلا بشكل ملحوظ، غير أن الشوق والاهتمام هما ثلثا النصر فقط في معركتنا من أجل التركيز لأن أعظم متحمس يجد التركيز صعبا في بعض الأحيان إن لم يكن محالا، والسبب في ذلك أن التركيز له موجات منتظمة كالمد والجزر.

فأنت عندما تركز عقلك ينحصر ذهنك في منطقة مركزية من مناطق الوعى كل شيء فيها واضح وضوحا نسبياً، ويتدرج وضوح هذا الوعى كل شيء فيها واضح وضوحا نسبياً، ويندرج وضوح هذا الوعى إلى ما هو أشبه بها مش خارجي فيه أدنى حد من الوضح وبعده ينعدم الوضوح تماماً، فعندما يكون انتباهك على أشده يظل وضوح المنطقة المركزية ثابتا ثم يأخذ في الإظلام من اللحظة التي يتشتت فيهال انتباهك أو يبدأ عقلك في الشرود، فالحد الأقصى من الانتباه سواء كان اختياريا أو تلقائيا لا يمكن الاحتفاظ به إلا لمدة وجيزة بسبب هذا المد والجزر

ولكن يمكن استرجاعه المرة بعد المرة بفعل الإرادة، وحتى عند ذاك توجد نقطه يصبح عندها هذا الاسترجاع مضطرد الصعوبة إن كنت لا تسمح لنفسك بفترات من الراحة، وسنذكر مزيدا عن ذلك بعد قليل.

لماذا يشرد ذهنك ؟

وفي نفس الوقت دعنا بعض العوامل التي تساهم في شرود الذهن: يمكننا أن نكتب قائمة موجزة جدا بأهم الأسباب وإليك هي:

١- الافتقار إلى المعرفة.

٢- مشتتات الذهن الخارجية.

٣- انجذاب الإنسان إلى شيء يزيد أهميته.

٤- التعب.

وهناك أيضا عامل آخر هو اقحام عادة الانتباه لنفسها بإصرار على الذهن، وكثير منا يعانون من هذه العادة ولا يتبينوها حتى يبدأوا في دراسة التركيز لذاته، ولعلنا أن نذكر أن التركيز هو وظيفة مكتسبة إلى حد كبير وأنه يعتبر عادة أكثر مما يعتبر هبة وأن العادات تصبح راسخة عن طريق المران أي بالتكرار.

والافتقار إلى العلم عامل يجب أن يكون جلياً دون حاجة إلى إيضاح أكثر وأنه لما يتفق مع التفكير المنطقي أن معرفتك بأي موضوع

إن لم تكن كافية فإن التركيز سرعان ما يستنفد القليل الذي تعرفه ويتركك خاوي الوفاض، ومن التركيز الذي لم يجد ما يكفي لتغذيته العقل أن يفكر في موضوع واحد دون جدوى فإذا لم يجد ما يتغذى به فإنه يشرد إلى الطرق الجانبية وإلى كل ما لا يمت إلى الموضع بصلة، وعلاج ذلك هو أن تدرس الموضع الذي بين يديك وتضيف وقوداً إلى الآلة وهي تشتغل ، كما أن شرود الذهن هو بطبيعة الحال عدو التركيز اللدود، لو أن مما يشتت الذهن ما هو نافع كالذي يمس نواحي أخرى للموضع نفسه، ولكن قبل أن نسمح له بأن يقحم نفسه يجب أن يتعلم بوساطة الدرس والتمرين أن نستبقي العقل في نقطة واحدة نجعلها على حدة دونه أن يحيد عنها، ونرغمه على العودة إلى تلك النقطة دون شفقة كلما أبدى أي ميل إلى الشرود.

أما انجذاب الذهن إلى شيء أهم فهو في العادة عرض يدل على تناقص شوقنا واهتمامنا بالموضوع الذي نحاول أن نركز العقل فيه، فأنت قد تستمع مثلا إلى حديث في الراديو ولكن عينك بعد فترة قد تنتقل عفوا إلى مجلة قريبة فترفعها أوتوماتيكياً وتقلب صفحاتها بدافع الكسل، ولكن يسترعي بصرك بعد قليل شيء فتأخذ في قراءته وأنت ما زلت تدرك صوت المتكلم في الراديو، وقد تكون منصتاً بانتباه كاف للراديو وقد تحاول أن تفهم بطريقة عجيبة ما يقول ولكن انتباهك لم يعد متركزاً تماماً فيه فقد ذاغ إلى المجلة، وقد ينتقل بأكمله عن قريب إلى مطالعتك بينما يتناقصون الراديو إلى شيء مشوش تسمعه دون أن تلتفت إليه مالم يذكر المتكلم شيئاً يسترعى التفاتك فجأه، كما أنك قد تأخذ في البحث

عن كلمة ما في القاموس وتقف في أثناء ذلك لتدرس معاني كلمات أخرى استرعت خيالك مؤقتاً وقد تستغرق في ذلك إلى حد أن تنسى كل ما يتعلق بالكلمة التي أردت أن تجدها في الأصل، إذ أن جذب ضروب الشوق والاهتمام المتنافرة يكون هائلاً جداً لاسيما على العقول غير المدربة ويمكنه أن يدفعنا إلىهذا الاتجاه أو ذاك إن لم نقبض بيد قوية على زمام انتباهنا.

أما التعب فهو من طبقة مختلفة، إنه نتيجة طبيعية للجهد المتصل، سواء كان عقلياً أو بدنياً، ويمكننا أن نتحكم فيه بواسطة التقدير اللبق لحدود قوانا، فكل أنواع العمل الشاق تحدث شعوراً بالتعب إذا تابعناها دون انقطاع، ويجب علينا أن نتقبل ذلك باعتباره أمراً طبيعياً ونعني بتجنب التعب الزائد عن الحد، والتعب فعلا له فوائده، إذ أننا في كثير من الأحيان نجد أن العقل قد هضم في فترة الراحة التي يضطرنا إليها التعب ما كان متركزاً فيه، وأنه مستعد للمرحلة التالية من عمله، وينبغي علينا أن ننظم تدريباتنا على التركيز بأن نقيم صلة بين عملنا وانتباهنا، على أنه ينبغي علينا ألا نسارع إلى تقبل علائم التعب على أنها أصلية، فحين يحاول بعض الناس التركيز لأول مرة يجدون أنفسهم منساقين إلى حالة غيبوبة عقلية بل قد ينامون بالفعل، وهذا النوع من التنويم المغناطيسي الذاتي ليس بالضرورة علامة على التعب فهو إن لم يكن راجعاً لأسباب صحية أو لاضطرابات عاطفية كالقلق اللاشعوري ربما لا يكون إلا الملل عدونا القديم وقد ألبسه التفكير المملوء بالأماني قناعاً يقصد به أن يكون عذراً مقبولا، ويمكننا دائماً أن نتأكد من صحة ذلك

بأن نذكر بأن الشوق والاهتمام يتجهان إلى طرد التعب أو على الأقل إلى تفاديه على حين أن الملل يعمل على تشجيعه.

أما متى نتوقف عن العمل فذلك عندما يبدأ العقل في الشرود رغم أعظم جهودنا للإبقاء على تركيزه، وعندما نتوقف ينبغي علينا أن نسترخيكلية أو نستسلم بكل معنى الكلمة ونتكيءفي راحة وقد أغمضنا عيوننا وحاولنا أن نطرد من عقولنا كل فكرة، وبالإضافة إلى ذلك متى انعشتنا هذه الفترة من الراحة ، ينبغي أن نوجه التفاتنا إلى موضع يختلف كل الاختلاف عما ركزنا عقولنا فيه من العمل العقلي أو البدني، وبديهي أن تغيير العمل يعتبر راحة أيضاً.

التمسك بالموضوع

والآن لننظر في الأسلوب الفني للتركيز عن أول واجب علينا هو أن نستبعد مالا يمت إلى الموضوع بصلة، وأن نقاوم بشدة الميل إلى ترك العقل يسبح دون هدف حول الموضوع (وأرجوك أن تلاحظ أن كلمتي"بلا هدف"هما اللتان لهما كل التأثير في الجملة السابقة) فيجب علينا أن نعني بدراسة الأمور الجوهرية، يجب أن نبسط مسألتنا بأن نلتفت فقط إلى حقيقة الموضوع الذي نقترح أن نركز انتباهنا فيه، فإن كنت مثلا تريد أن تختبر قواكط بالتفرس في ساعة الحائط التي فوق الموقد، فلا تجعل ما يقع عليه بصرك مشتملاً على الحامل الذي قد ترتكز عليه الساعة أو الزخارف التي قد تحيط بها بل ألق ضوءاً شديداً

على الساعة نفسها ودع كل ما عداها يمحي ويزول ، واذكر كذلك أنه لابد من وجود ما يشتت الانتباه فاحذره بقدر الإمكان بإزالة أسبابه، ولو أنك زرت أحد الأديرة لكان الأثر الذي ينطبع في ذهنك هو مظهر القاعات المقفرة حيث يعيش الرهبان، ومن أساب ذلك أن ممارسة التأمل تدخل في واجب الراهب اليومي وكل ما يحتمل أن يشغل انتباهه عن ذلك يستبعد مما حوله بشدة، وبنفس هذه الطريقة ينبغي عليك أن تستبعد من محيط ما تراه أية أشياء تحتمل أن تشتت انتباهك، وبالمثل ينبغي عليك أن تفضل الأشياء التي تجلب الهدوء إن أمكنك أن تجعلها حولك على الأقل في المراحل الأولى من تمريناتك، ولو أن الضوضاء وأمثالها مما يصاحب التفكير ينبغي ألا تؤثر فيك بعد أن تكون قد تقدمت تقدماً كافياً.

يلي ذلك أن الخطة المثلى هي أن تدون مذكرات فاكتب أفكارك كما تخطر ببالك مهما بدا لك أنها غير منطقية، وبعد ذلك يمكنك أن تراجع صحة ما كتبت ومع ذكرك لما قلناه عن استبعاد ما لا يمت إلى الموضع بصلة، عليك أن تكشف إلى أي حد نجحت في الأ تحيد عن الموضوع، واحترمت أية فكرة لا تتصل اتصالا وثيقاً بالموضوع ثم أعد كتابة ما تبقى وابدأ من جديد.

أما ما هي الأشياء الصالحة للتركيز فإنه يمكنك فيباديء الأمر أن تأخذ أي شيء يقع عليه بصرك مثل الساعة التي سبق أن ذكرناها أو شجرة تراها من النافذة أو حتى كلمة واحدة في كتاب، فإن اخترت

الكلمة فانسخها بحروف كبيرة على ورقة بيضاء وثبت نظرتك عليها مع ترك عقلك يحوم حولها عن وعي وتعلق بها (اذكر ما قلناه منذ لحظات عن التفكير الذي لا هدف له!).

واذكر الحقيقة القائلة بأن الانتباه لا يستمر أبداً وأنه على الدوام يحتاج إلى من يعيده قسراً إلى الموضوع، وأنك لا تستطيع أنتمنع موجات المد والجزر ولو أنك تستطيع أن تنقص عددها إلى الحد الأدنى عن طريق الترقب الذكي.

التحليل والتركيب

وأخيراً اهتم بقواعد فن التفكير التي تدعونا أنتقسم كل ناحية من أي موضوع إلى أجزاء منفصلة ثم نعين حدود كل جزء على حدة، وبتحليل موضوعك بهذه الطريقة، تكون قد عرفت كاما يمكنك عنه طريق عملية التركيز البسيطة فيه، ومن هذه النقطة يمكنك أن تتقدم بسهولة لتخلق أفكاراً جديدة عنه.

وقد يلوح كل ذلك معقداً إلى حد ما، ولكن المران كما هو الحال في أكثر الدراسات الأخرى، يميل إلى الوصول به إلى حد الكمال، فكلما بدأت بطريقة منظمة في تدريب نفسك على فن التركيز مبتدئاً بأبسط التمارين، وجدت نفسك أسرع إلى خلق الأفكار، فالعقل المدرب تدريباً مناسباً خالق بنفسه أي أنه لا يقوم بمجرد تمثل الأشياء بل إنه ينتج، وما ينتجه إنما هو مدركات جديدة.

الفصل العاشر

كيف تخلق الأفكار؟

الأفكار هي مدركات أو صور في العقل تنشأ من استخدام ملكة التصور، وكلمة التصور مشتقة من الصور وكما يقول إيشتاين "إن التصور أهم من المعرفة لأن المعرفة وحدها يمكن أن تكون راكدة ساكنة وتحتاج إلى التصور ليبعث فيها الحياة الخلاقة".

فالتفكير المقرون بالمشاهدة يصبح هو التصور (الخيال) الذي تكتسح عينه الفاحصة العالم كأنه نور كشاف هائل يلتقط التفاصيل الخافية عن النظر العقلي العادي، وعدنا جميعاً موهبة التصور إلى مدى بعيد أو قريب، ولكنها تحتاج إلى أن تدرس وتفهم وتدرب كأي ملكة إنسانية، ويمكننا ان نقول بوجه من الوجوه: إن كل الأفكار هي نتيجة لتوجيه الأسئلة، وكثيراً ما تسمع أن الأطفال يسألون أسئلة مضحكة حقاً، وإنه لما يدعو إلى الأسف أنهم كلما كبروا مالو إلى ترك التساؤل وراءهم مع طفولتهم، وإن أحوالنا لتكون أفضل لو كنا نستمر في توجيه الأسئلة طول الحياة بشرط أن تكون أسئلة ذكية طبعاً: فالذين احتفظوا من بينها بهذه الرغبة الملحة في الاستطلاع، أو بملكة التعجب هذه يسلكون الطريق السوي إلى تعليم النفس بأفضل معنى للتعليم، فهم الكاشفون

الحقيقون الذين يعتبرون الحياة مغامرة ليس لها نهاية، والذين يساعدون على جعلها شائقة بالنسبة للآخرين، وليس كل شعور بالدهشة والروعة ينشأ من تأثير الجدة على الجهل، فإن أقوى دهشة وأعظمها نفاذاً تتولد في أكثر من الأحيان من أعمق المعرفة؛ وكما قال أمرسون: "هناك دائماً هذا الفرق بين العاقل وغير العاقل، فالأخير يتعجب من الأشياء غير العادية، أما العاقل فإنه يتعجب من الشيء العادي".

إن الكلمات السبعة الأخيرة تستحق أن نفكر فيها، فإنها تحتوي على السر الخفيفي كيفية خلق الأفكار الجديدة، ذلك السر الذي كشفه أعظم المفكرين في العالم وعلموا بمقتضاه لأنه عن طريق التساؤل في دهشة عن الشيء العادى اليومي المألوف نقود العقل من المعلوم إلى المجهول. وإنه عن طريق سؤال أنفسنا (وإن لزم الأمر سؤال الآخرين ممن يعرفون أفضل منا) أسئلة عن الأشياء العادية نكشف أمامنا مشاهد جديدة ونطلق لتصورنا العنان كما يريد ونخلق شيئاً جديداً لأنفسنا، وربما للآخرين، وإن أكثر من عدانا من الناس يجيدون كذلك بعض النواحي الخاصة أكثر مما نجيدها نحن، فالعالم يمكنه أن يتعلم شيئاً من الناس كما أن الشرطي يستطيع أن يتعلم حتى من المحتال.

العظماء الذين وجهوا أسئلة

وإليك أمثلة قليلة من واقع الحياة لإثبات ذلك: فقد رأي نيوتن تفاحة تسقط من شجرة، وسأل نفسه عن السبب في سقوطها وبمتابعة هذا السؤال اكتشف في النهاية قانون الجاذبية.

وقد تساءل "ماركوني" ساحر اللاسلكي وواحد من أعظم من أحسنوا إلى الجنس البشري عما يحدث لو ربط علبة قديمة من الصفيح في أعلى ذراع مكنسة، وصنع بذلك أول هوائي (إيريال).

أما هنري فورد فقد استرعت نظره آلة قديمة غير صالحة تستعمل لدفع آلة للدراس، فأخذ يضايق السائق بأسئلة كانت الإجابة عليها داعية له إلى التفكير في طرق أوصلته إلى الشهرة والثروة بصفته مخترعاً لسيارة فورد، وقد ظل جيمس وت ساعات يتفرس في البخار الخارج من صنبور وعاء لغلي الماء أخذ يجمعه في كأس.. ثم سأل نفسه أسئلة عما به من قوى محتملة نظرت إلى فكرته عن الآلة البخارية التي كان مقدراً لها أن تحدث ثورة في العالم أجمع.

وقد تساءل طبيب مغمور هو إدوارد جينر عن السبب فيما صرحت به مريضة عنده من أنها لن تصاب بالجدري لأنها قد أصيبت فعلا بالمرض المعروف باسم جدري الأبقار وهو تافه بالقياس إلى غيره، وقد أخذ في توجيه الأسئلة حتى اكتشف في النهاية سر التطعيم، فإذا اقتربنا من وقتنا الحالي نجد أن جون روبرت كريج الذي اشتهر في عائلته بالغباء، تساءل متعجباً عن السبب في أن الاختزال الذي قصد به السرعة كان يقوم على أساس الدائرة الهندسية وهي أصعب أشكال الكتابة السريعة كلها، وسأل نفسه عن الداعي إلى عدم اتخاذه طبقاً للشكل البيضي وهو أساس الكتابة الطبيعة وقد كانت النتيجة هي ابتكار طريقة

كريج في الاختزال وهي أكثر الطرق استعمالا في العالم.. وهكذا يمكن أن نستمر في تناول كل رجل وامرأة ساهم فعلا بأفكار في رقي العالم.

وهكذا يمكن أن نستمر في تناول كل رجل وامرأة ساهم فعلا بأفكار في رقي العالم. وقد كان كل هؤلاء الناس (أطفالا يحبون التساؤل والاستطلاع) ولم يتوقفوا عن توجيه الأسئلة عندما بلغوا سن الرشد، وقد أثبتوا أنه لا حاجة لأي فرد منا إلى الابتعاد عن عتبة بيته لكي يجد أموراً يتعجب منها؛ فهذه الأشياء تحيط بنا نهاراً وليلا وهي تتزاحم وتتدافع في إلحاحها الهادىء على حب الاستطلاع فينا. وعلينا فقط أن نفكر في بعض أسماء عظماء التاريخ لنعرف أن التصور وهو وليد التعجب هو أعظم قوة في طبيعتنا البشرية، وهو السيد الحقيقي للبشر ومصدر كل تقدم.

فن الانتباه

رأينا أن موهبة (الخيال) التى نشترك فيها جميعاً هي نتيجة التفكير المقترن بالمشاهدة وأنها نشيطة (ديناميكية) في جوهرها، ونحن نعرف أيضاً أن التفكير الواضح معناه الإدراك وأن الإدراك يشحذه التركيز، وبالإضافة إلى ذلك كلما كان إدراكنا بدء التخيل وتوليد الأفكار.كيف يمكننا أن نختبر قوى التخيل الخلاق التي لدينا؟ إن هذا ما نقوم به فعلا كل مرة نرى فيها صورا في ضوء النار أو نصور أشكالا من السحب في السماء في فصل الصيف، غير أن هناك اختبارت ذات صفة علمية أكبر

مثل اختبار "بقعة الحبر" الذي وضعه الأستاذ إيفلنج[1] في كتابه "توزجيه الطاقة العقلية" وفي هذا الاختبار تعمل عدداً من بقع الحبر وتدون كم شيئاً يمكنك رؤيته في كل بقعة".

وتقوم وسيلة من أعظم وسائل تنمية التخيل على استخدام قوانا الخاصة بالملاحظة في الأشياء الصغيرة اليومية الموجودة حولنا في الحجرة التي تجلس فيها وفي الطريق وفي الترام والحافلة، ادرس المنضدة وتحسس اتجاه ألياف الخشب بيد، حاول أن تتصور كيف صنعت هذه المنضدة؟ ومن أين جاء الخشب؟ ونوع الغابة والبلد التي نمت فيه الأشجار.. اخرج إلى الشارع ذات صباح شديد الصقيع وانظر إلى النماذج الفضية التي تمر على الأرصفة والألواح الزجاجية في البيوت والحوانيت، ولاحظ حالتها المتقنة الهشة، وقارن بين الواحد من هذه النماذج والآخر واكتب مذكرات عن اختلافها في الشكل والجسم والتفاصيل الأخرى، واسأل نفسك ما هو الصقيع؟ وكيف تتكون بها بللوراته؟ (إنها تتكون بنفس الطريقة التي يتكون بها الندى في درجات حرارة أعلى غير أن ذلك لا يفسر سر هذه النماذج الجميلة الهشة).

اركب الترام أو الحافلة (الأتوبيس) وادرس الإعلانات التي بداخلها والتي على اللوحات الخشبية التي تمر بها، انتقدها وحاول أن تحسنها، فإذا كانت مكونة من كلمات مطبوعة فقط حاول أن تتخيلها بعقلك وهي على شكل صور، ادرس أيضا زملاءك من الركاب (دون أن تقحم نفسك

---

[1] مطبعة جامعة لندن.

بالطبع) وحاول أن تكشف من مظهرهم من أين جاءوا وما منهم وهكذا.. وعندما تعود إلى المنزل افتح الراديو لسماع حفلة من الموسيقى المرحة أو الكلاسيكية، ووجه كامل انتباهك لما تسمع وفي نفس الوقت حاول أن تكون صورا عقلية لما توحي به الموسيقى إليك أو أن تتابع نموذج الموسيقى كما لو كنت تتابع تصميما معماريا.

وفي كل هذه التجارب اسأل نفسك أسئلة طول الوقت إن كنت تستطيع أن تجد الإجابة عليها، وإن كنت تعرف أحدا قد يستطيع أن يزودك بالإجابة فاسأله مبينا له بأدب أنك تريد أن تعرف الإجابة لذاتها إلا (وبهذه المناسبة إن كان بعض من تسألهم مهتماً ومشغوفاً بالموضوع الذي تسألهم عنه، فربما أمكنك أن ترى أن اهتمامك بمدحك وتملقك قد أخذ يزداد).

تجريد أفكارك مما يعلق بها

لا يسمو على القراءة في تدريب قوة التخيل تدريبا متصلا إلا قليل من الطرق، فالقراءة تغذي العقل وتمده بتفكير جديد هو المادة الأولية للتصور بشرط أن تقرأ قراءة ذكية، ويذكرنا الكاهن ديمنيه[1] بأن علينا ألا نقرأ بقدر ما ينبغي علينا أن نفكر عندما يكون في أيدينا كتاب، فعليك أن تقرأ وإحدى عينياك مغمضة والأخرى نصف مفتوحة كي نقرأ ما في ذاكرتنا على أن يقوم الكتاب بدور الملقن فحسب، ولكن علينا ألا نقرأ

---

[1] في كتاب: فن التفكير (جوناتاني كيب)

إلا ما يبعث فينا السرور وليس هناك فائدة من أن نسوق عقولنا سوق العبيد لقراءة كتاب حسن لمجرد أنه كتاب معترف بقيمته، ولأنه أحد الكتب التي يجب علينا أن نقرأها، فقد تفكر مثلا في ضرورة قراءة شكسبير وقد تكون على صواب، ومن أسوأ ما يعمله كثير منا ممن لا يعرفون عن شكسبير إلا الإسم، وهو الاسم الذي يبعثهم أحيانا على التعاقب، أن ينظروا في كتاباته من حين إلى حين بدلا من أن يقصروا معلوماتهم عنه على الأفلام، ولكن يجب علينا قبل كل شيء أن نفهم ما نقرأ ونحبه، وليس شكسبير بالضرورة محبوب كل منا في هذه الناحية.

وعلينا عند القراءة كذلك أن تكتب مذكرات وإن لزم الأمر مذكرات متقنة.. ولا تساعد مثل هذه العادة فقط على أن نفكر مستقبلا فيما نكون قد حفظناه عند القراءة، بل إنها تعمل لا شعوريا على مقاومة القراءة الشديدة التسرع أو تخطى الأجزاء السخيفة، وبعض كبار المفكرين يدرسون أحيانا فقرة واحدة بل جملة واحدة من كتاب مرة أخرى لمدة ساعات في كثير من الأحيان، كما يتدرب الموسيقى على مقطع موسيقى بتكراره تكراراً يلوح أنه لا نهائي لأنه يجد فيه قدرا كبيرا يلزم استخلاصه وكشفه ومضغه وتمثله جيدا، وبهذه الطريقة من التمثيل البطيء الصبور نغذي إن الموضوع الذي نحاول أن نبين عنه هو أن فن التفكير وهو أساس كل الأفكار الخلاقة هو فن الوضوح، أي فهم كل ما نقرأ فهما تاما بإيجاد الصلة بين الفكرة والأخرى، فهدف كل تفكير هو الوصول إلى نتيجة ولن نحقق ذلك إلا بفهم ما نقرأ بتسلسل منطقي.

ثم هناك التأليف أي كتابة أفكارنا نحن عن أي موضوع يهمنا ونميل إليه وقد تقول:"لعمري إني لا يخطر ببالي إلا الأفكار العادية إلى أقصى حد"، هذا حسن جدا طالما كانت هي أفكارك أنت لا الأفكار التي تذكرها بعض الذكرى أي أفكار الآخرين وميلهم إلى غيرهم من الناس أو ضدهم، فكتابة ما تفكر فيه تجعله ثابتا راسخا في ذهنك وعندئذ يمكنك أن تفحص النتيجة وتنتقدها وتجردها من كل ما يعلق بها من أفكار عن طريق التقليد، فإن وجدت أنك حين تفعل ذلك تتلخص من الفكرة بأكملها بحيث لا يتبقى أي شيء يمكنك الادعاء بحق أنه لك فعند ذلك يمكنك أن تأخذ في تهنئة نفسك إذ معنى هذا أنك قد أخذت تكشف إلى أي مدى ليست أفكارك أصيلة، وتكون بذلك قد أخذت تطهر الأرض حتى تتمكن من بعث أفكارك أنت، كما تكون قد قطعت شوطا كبيرا نحو تقدير قيمة الحقيقة القائلة إن الأفكار الجديرة بهذا الاسم لا يمكن أن تخلق ما دامت عقولنا راضية عن تكرار العبارات المحفوظة، فالفكرة الأصلية هي ما يعنيه اسمها، فهي شيء جديد، ولا يمكن خلقها إلا إذا كان عقلنا حرا ينتج شيئا أصيلا ويشق له طرقا جديدة.

رؤية كلا الجانبين

كنا حتى الآن نناقش بعض القواعد العامة الخاصة بتعلم الطريقة الفنية للتفكير الخلاق، ولكن يلزمنا أيضاً أن نفكر في نوع الأفكار التي نريد أن نخلقها لأنها يجب أن تكون الأفكار، الصحيحة وأن تكون

متصلة بضرورات وقتنا الحاضر، أو بعبارة أوضح يلزمنا أن نكون عصريين في تفكيرنا وأن نسير الأمور الجارية.

إن مصادر المعلومات الرئيسية التي تقع هذ العنوان هي على وجه العموم الصحافة والراديو وأحدث الكتب، وينبغي علينا أن نعتاد قراءة الصحف اليومية لا دون اكتراث ولكن بروية وتدبر، كما ينبغى ألا نقتصر على الصحف التي يتصادف أنها تتفق مع نزعتنا السياسة أو التي يسرنا عرضها للأخبار، فإن كنا معتادين على قراءة صحيفة كذا مثلا لأنها تؤيد عقيدتنا السياسية المفضلة علينا أيضا أن نقرأ صحيفة كيت لأنها تعتنق المبدأ بالضبط، وعلينا أن نحاول قراءة كلتا هاتين الصحيفتين وسواهما قراءة موضوعية دون تحيز لشيء أو لضده، ففي أي محكمة يوجد محام للاتهام ومحام للدفاع ولكن يوجد قاض أيضا مهمته عدم التحيز بالمرة مهما كان رأيه الخاص، فعلينا أن نحاكي موقفه القضائي وأن نزن ما يؤيد القضية التي يقدمها الطرفان وما يعارضها ونفحص أحكامنا المترتبة على ذلك بعين محايدة وناقدة نقدا شديدا ناقدة لأنفسنا ولكل ما نقر، فالتحيز الشخصي هو تأثير خداع شديد الاحتيال يحقق مآربه من الباب الخلفي– كما يقال، وكثيرا ما يغير من صوته ليظهر بمظهر المتفرج النزيه فيجب أن نكون متيقظين إلى ذلك ، لاسيما إن كانت آراؤنا محددة بصفة خاصة بشأن أي موضوع يكون مثارا للجدل، وعلينا أن نذكر أن الجدل وإن كان مصدرا حقيقا للأفكار إلا أن من الواجب أن يكون نزيها، ويجب أن يكون شعارنا: استمع للجانب الآخر، وعند استماعنا إليه علينا أن نستبعد الآراء المخالفة ونعطي هذا "الجانب الآخر"، وعند

استماعنا إليه علينا أن نستبعد الآراء المخالفة ونعطي هذا "الجانب الآخر" فرصة عادلة مراعين الذمة بقدر الإمكان، فالنظر الموضوعي هو روح التفكير الخلاق وجوهره غير أنه هبة يعتبر وجودها أندر جدا مما يمكن أن تظهر على وجه العموم.

ويجب أن يكون هذا هو نفس تصرفنا بالطبع عند استماعنا إلى أحاديث الراديو ومناقشاته التي يوجد منها ما يكفي أن نختار منه أحسن المواد التي تناسب تفكيرنا، فعلينا أن نستمع ونقارن ونكتب مذكرات في نفس الوقت، فإن كان الاختزال متاحاً لنا كان أفضل، فالمذكرة الحرفية التي تكتب عن بعض النقط البارزة تكون مفيدة جداً للدراسة فيما بعد أثناء الفراغ.

ويترتب على ذلك أننا نستطيع أن نفيد من عمل دراسة خاصة لمناقشة إذاعات الراديو البارزة من أمثال "أسألوا أهل الفكر" لا بالنسبة لمختلف الأسئلة المتعددة التي تسأل ويجاب عنها فحسب؛ ولكن لاختيار قوي التمييز الذي لدينا في تحليل تعليقات المتكلمين الفردية وبرنامج "اسألوا أهل الفكر"[1] على كل حال من حيث المبدأ هيئة من الرجال والنساء المشتغلين بفحص الأسئلة التي يقدمها المستمعون فحصاً خالياً من التحيز وهم ليسوا مختصين بالإجابة على الأسئلة الخاصة بالأمور الحقيقية دون سواها، ولكن أغلب الأسئلة تتطلب على

---

(1) Braina Truet: برنامج أعدته الاذاعة البريطانية للمستنيرين من أصحاب الثقافة العالية، يشترك فيه فطاحل المفكرين المعروفين ويعالجون فيه (في البرنامج الثالث) مسائل حيوية وعلمية دقيقة (المترجم).

وجه الخصوص أكثر من مجرد المعلومات – إنها تتحدى وجهات النظر والآراء والمباديء الخاصة، فإن أعظم العلماء خبرة ممن يحتج برأيهم لا يمكنهم تقديم وجهات نظرهم دائماً خلوا من التحيز الشخصي، فدراسة تعليقات المتحدثين في برنامج الحياة العالية كل على حدة بناء على ذلك تعطى الإنسان فرصا ممتازة لكي يلمح تدخل العامل الشخصي المحض ويفصله عن الناحية الموضوعية للمناقشة ولتكوين آراء الإنسان الشخصية عنه، وهذا ينطبق بطبيعة الحال على بعض الأسئلة. ويستطيع المستمع الذكي أن يكتشف من وقت لآخر شيئاً أكثر من مجرد حب الاستطلاع باعتباره الحافز الذي يختفي وراء سؤال ما، فربما كان أمام السائل بعض المنافع التي من الممكن أن يحصل عليها لو اتخذ طريقا معينا للعمل وغرضه أن يطلب التأييد الأدبي من هيئة عامة من من الخبراء أكثر من الدعوة إلى مناقشة حرة حدة من أجل ما تثيره من الاهتمام.

التاريخ أو كومة التراب

عند اختيار ما نقرأ من الأمور الجارية ينبغي أن نحاول أن نكون جادين بقدر الإمكان، وأن ننشد لا مجرد إرضاء ذوقنا أن نستهدف توسيع مصالحنا والإحاطة بميادين جديدة لم يرتدها أحد، وفي هذا يحسن بنا أن نستشير صاحب المكتبة وهو إلى جانب نفعه شخصيا توجد تحت تصرفه موارد هائلة، إن نظام المكتبة العامة في هذه البلاد (انجلترا) منتظم تنظيما جميلا بحيث يمكن الحصول على أي كتاب في

أي موضوع بمجرد السؤال عنه ودون آية تكاليف على القاريء: أما الذين يرغبون في متابعة الموضوعات التي لها صفة التخصص فقد أعد لهم قسم المراجع في المكتبة العامة حيث يمكن الاطلاع على الكتب بقاعة المطالعة كما يمكن استعارتها في بعض الأحيان وأخذها إلى البيوت، أما القراء في لندن فلديهم كذلك المتحف البريطاني، فإنه يعتبر زخراً للكلمة المطبوعة حيث يمكن مشاهدة ودراسة أي كتاب أو صحيفة أو مجلة دورية تقريبا طبعت باللغة الإنجليزية ومثلها كثير باللغات الأجنبية كما يمكن أيضا فحص مخطوطات تاريخية ثمينة لأول مرة.

ويذكرنا ذكر المخطوطات التاريخية بأن دراسة ما سماه أغسطس بيريل ذات مرة (تلك الحكومة العظيمة من التراب أي التاريخ) من أوجهها الواسعة على أية حال – لا يكاد يمكن الاستغناء عنها في تنمية فن التفكير وخلق الأفكار، وقد عبر عن ذلك توماس جيفرسون باختصار يدعو إلى الإعجاب حين قال: إن "التاريخ بإخباره الناس عن الماضي يمكنهم من الحكم على المستقبل ويتيح لهم خبرة العصور والشعوب الأخرى" كما يذكرنا هنريك فان لون بطريقة لاذعة في كتابه "قصة الجنس البشري[١]" بأن تاريخ العالم هو ما سطره رجل يسعى إلى القمة الخبز اليومية" إن دراسة التاريخ تساعدنا على تقدير قيم الوقت الحالي وعلى ضبط وجهة نظرنا حتى لا تكون رؤيتنا للشئون الإنسانية من جانب واحد بشكل مبالغ فيه، فليس التاريخ نفسه سجلا لأفكار الآخرين، وبتحليلها قد نستطيع إلى حد بعيد أن نخلق أفكارنا نحن.

---

[١] هاراب.

وموجز القول أننا قد رأينا أن الأفكار هي مدركات أو صور في العقل يولدها التصور وهو نتيجة التفكير المقرون بالمشاهدة، وقد لاحظنا أيضاً أن عنصراً جوهرياً في إنتاج الأفكار هو ملكة التعجب التي تدفعنا إلى توجيه الأسئلة والبحث عن إجابتها في عقلنا نحن وفي عقول غيرنا من الناس ممن هم أعلم منا، وأن أعظم حقل مثمر لدينا نجده في الأشياء اليومية التي نألفها ، وقد أخذنا نتمعن في الطريقة التي دفع بواسطتها التعجب وحب الاستطلاع عدداً من أعظم مفكري العالم إلى اكتشاف أو ابتكار طرق جديدة لإفادة الجنس البشري، وقد درسنا بعض الوسائل التي يمكن عن طريقها أن تختبر مقدرتنا الشخصية على التصور الخلاق.

الفصل الحادى عشر

أنت وعملك

قال مرة أحد الظرفاء "إني أحب العمل فهو يخلب وأنا أستطيع أن أجلس وانظر إليه ساعات".هذا لسوء الحظ هو موقف الكثيرين الفعلي بالنسبة لموضوع العمل، فهم ينظرون إليه باعتباره شراً ضرورياً ويتحملونه بما يشبه البرد في الرأس علينا أن نتحمله ، لأننا لا نجد حتى الآن علاجاً له، وإذا فكرنا في مثل هؤلاء الناس (وربما كان علينا أن نحسب أنفسنا من بينهم) نتبين مع إبراهام لينكولن أن الرغبة في العمل ميزة من الندرة بحيث يجب أن نشجعها دائماً، وأن ما يحتاج إليه بعضنا هو روح التفاءل التي كانت تحرك الصياد الذي قال عندما أكله الأسد "إن ذلك يدخل في عمل اليوم"!

علينا أن نتبين أن أي خطة للحياة يجب أن تشتمل على وسيلة من وسائل العيش، كما أن علينا أن نتبين أيضاً أن الكفاية الشخصية تتوقف أيضاً على نوع العمل الذي نعمله بقدر ما تتوقف على الطريقة التي نعمله بها، فاختيار طريقة لمعاشنا له أهمية قصوى ولا تقل عن ذلك أهمية أسباب هذا الاختيار وكذلك بواعثنا ذاتها لكي تؤدي أي عمل.

وفي العهد الفيكتوري كان قيام الآباء باختيار المهن التي على الأبناء أن يمارسوها من الأمور العادية جداً (أما البنات فقد كن يتركن

ليجدن أزواجاً وينظمن حياتهن في بيوتهن الجديدة)، كما كان على أكبر الأولاد أن يسير على منوال أبيه ويشتغل بعمله نفسه ويصعد السلم من أدنى درجاته.

أما في أيامنا هذه فنحن نميل إلى قبول الحقيقة القائلة إن ميولنا الطبيعية في العادة أحسن مرشد لنا، إن أحسن ما تعمله في المتوسط هو ذلك النوع من العمل الذي يروق لك أي العمل الذي يجتذبك دائماً ويسترعي شوقك واهتمامك والذي تتمثل المعلومات الخاصة به بأعظم سهولة.

ويمكننا أن نقول باختصار أن نوع العمل الذي يناسبك هو الذي:

(ا) تهتم وتشغف به باستمرار والذي أنت مستعد أن تقدم فيه أعظم خدماتك التي لا تستهدف مصلحة شخصية.

(ب) يمكنك أن تبدي فيه أعظم مقدرة على الابتداع.

(ج) يمكن أن تكون علاقتك فيه على خير وجه مع صاحب العمل ومع زملائك.

(د) يمكن ان تتقدم فيه تقدماً تستطيع أن تتنبأ به من قبل سواء من حيث المركز أو الدخل.

(هـ) تكون فيه راضياً أتم الرضا وسعيداً من كل وجه، وليس من السهل دائماً أن تجد هذا النوع من الأعمال مصادفة في البداية وربما

ملت إلى المبادرة بالتنقل من عمل على آخر وأنت تتذوق هذا وذاك فتحيط بقدر كبير جداً من المهن وهذا طبيعى جداً في السنين الأولى بشرط أن يكون هدفك الرئيسي أن تكشف بالتجربة أحسن ما يناسبك، فإن كنت فعلا في عمل لا يروقك وأنت متأكد من أنك لن تكون سعيداً فيه، كان عليك ألا تخشى أبداً أن تغيره، وهذا قد يتطلب أحياناً الشجاعة والمخاطرة، ولكنهما يستحقان هذه المشقة بفرض أنك تعرف ما تريد، غير أنه لا يكفي أن تعرف مالا تريد بل يجب أن تكون متأكداً جداً بوجه عام على الأقل من ميولك الحقيقية.

فإن لم يكن اختيارك في ميادين بالغة التخصص مثل الأشغال الناجحة في الحياة التي تتطلب مواهب غير اعتيادية أونوعاً من التدريب قد يكون فوق مقدرتك أو دخلك فيمكنك أن تختار من بين عدد من الأعمال أوسع مما تظن على وجه العموم، ويتطلب كثير من الأعمال إعداداً عقلياً متشابها ولا يستلزم أدؤاها بشكل مفيد أكثر مما يسمى "بالذكاء المتوسط" ولكن أداء أي عمل أداء مثمراً يتوقف بطبيعة الحال لا على المهارة الفنية فقط (وهي التي يمكن اكتسابها) ولكن على الخلق الشخصي والطبع وهو كما رأينا موضوع تربية النفس ورياضتها على النظام إلى حد كبير.

أسباب عدم الصلاحية

ومع ذلك ففي كل عمل تقريباً نجد من لا يصلحون له، وبعض هؤلاء لا تكون الخسارة الاقتصادية منهم على أنفسهم وعلى أصحاب

الأعمال فحسب بل إنهم تعسون بصفة جوهرية، ومن هنا كانوا عديمي الكفاية الشخصية في كل ما يعملون، والذين لا يصلحون بصفة عامة هم:

١- الذين التحقوا بالأعمال التي لا تناسبهم .

٢- الذين يقومون بالأعمال المناسبة في ظروف غير مناسبة.

٣- الذين يقومون بالأعمال المناسبة ولكن مع من لا يناسبهم من الناس.

٤- الذين تعوزهم المقدرة على جعل أنفسهم ملائمين للعمل.

٥- الذين يحصلون على أجر غير مجز وأملهم في الترقية بسيط.

٦- الذين تدفعهم إلى العمل بواعث خاطئة.

وعلاج المبينين في بند [1] واضح وقد سبق أن أشرنا إليه، أما بالنسبة للفئة الثانية فإن المشكلة أعسر، فقد تعمل عملا تحبه جداً مع قوم نخلص في محبتهم ولكن في بيئة مكروهة متعبة بل وخطرة على صحتك، مثال ذلك حالة شاب صغير يعرفه الكاتب التحق بعمل مناسب وكان محبوباً جداً من زملائه غير أنه كان موظفاً في شركة صغيرة جداً، استعداداتها لراحة الموظفين في الشتاء بدائية وغير صحية بالمرة، وقد كان العلاج أن يجد وظيفة أخرى في شركة أكبر تقوم بالعمل نفسه لكي يستطيع أن يعمل في ظروف أكثر مواتاه.

أما حالة الرجل الذي لا يستطيع أن يحسن التعامل مع أصحاب العمل أو زملائه وإن كان يحبعمله الذي يناسبه فهي أكثر تعقيداً من

سابقتها، فقد كان ذلك راجعاً إلى (٤) أي أنه تعوزه القدرة على جعل نفسه ملائماً للعمل، وفي هذه الحالة يكون الخطأ منه هونفسه أو ربما كان ذلك لأنه يشتغل مع صاحب عمل من أصحاب الأمزجة الذين يصعب إرضاؤهم (وهم كثيرون) أو بسبب نفور أساسي بينه وبين واحد أو أكثر من زملائه، وقد يمكن إصلاح الحال أحياناً على أثر مناقشة بين الطرفين تصدر من القلب إلى القلب، ولكن من العبث الادعاء أن هذا مما يمكن عمله دائماً، فهناك أمثلة على عدم الحب المتبادل كما في حالة الدكتور فل Fell الذي لم ينجح شيءفي إزالة الكراهية منه، وكان العلاج الوحيد هو تغيير العمل، وهذا ينطبق بالمثل على (٥) لأن عدم كفاية الاجر وضعف الأمل في الترقية أو انعدامه هو سبب أساسي في السخط الذي يزداد سوءاً بمضى الزمن، وهكذا يصبح أكفأ وأعظم عامل حماسة، عبئاً على العمل وغير صالح له إذا كان يحس في نفسه دائماً بالقلق المالى أو كان يشعرأنه في عمل لا مجال فيه للتقدم.

أما حالة الرجل الذي تدفعه إلى العمل بواعث خاطئة فإنها تمثل صنفاً خاصاً وتجعلنا نتسائل لماذا يشتغل الناس وما الذي يقصدون الحصول عليه عن عملهم؟

ما الذي يشتغل أكثرنا من أجله؟

لسنا نشتغل من أجل المال وحده لو أن المال مهم، فهناك مالا تكاد تقل عن أهميته عن المال وهو الرغبة في السلطة والنفوذ والرغبة

في سمو المنزلة في نظر الزملاء والعالم، كما أن هناك الحافز الملح للحصول على السلطة وإدارة إحدى المؤسسات وما تضمنه من الناس والإشراف عليهم.

القوة المحركة

هناك أيضاً حافز الفخر الشخصي بإنجاز الأعمال، كما أن هناك إلى حد أقل لسوء الحظ الرغبة في أن ينفع الإنسان الآخرين نفعاً حقيقياً خالياً من الغرض، وبعضنا يشتغل لأكثر من سبب من هذه الأسباب. فدوافعنا مختلطة، وحيث توجد الدوافع المختلطة لابد من أن يكون هناك نجاح مادي محدود فقط لأن وحدة الغرض هي كل شيء في العمل وفي أي مسعى بشرى هام آخر، ونحن نجد أن الباعث الذي يدفع الرجل الأناني الذي يؤدي به استغراقه في ذاته تماماً إلى غرضه بشكل لا تمكن مقاومته، والذي يبدو في كثير من الأحيان متغلبا على كل عقباته، إنما هو باعث خاطيء، ولكن لما كان باعثاً وحيداً فقوته هائلة.

فإذا كنا لا نعمل إلا من أجل هدف واحد يستغرق كل نشاطنا، سواء كان للخير أو للشر فقد تزداد قوتنا، ولو أن غايتنا القصوى قد لا تكون دائماً ما كنا نريد، إن الرجل الشديد المراس والذي تدفعه الأنانية المطلقة قد يحقق– إن كان ماهراً – نجاحاً مادياً عظيماً، غير أن هذا النوع من النجاح قلما يكون مرضياً حتى لنفسه، وقد سمعنا جميعاً بفريق من الأغنياء الذين يشكون من أنهم تعساء، وقد كان بعضهم من الصراحة

بحيث اعترف بأن شقاءه أو جانباً منه في بعض الحالات يعود إلى ثرائه وعلى المسئوليات التي تترتب عليه، أو إلى الشعور الذي يولده هذا الثراء عند الحصول عليه بأنه لم تعد هناك ميادين جديدة للفتح، فالسعي من أجل المال ليس هدفاً سيئاً في حد ذاته فنحن نشبع حاجة إنسانية طبييعة ومشروعة بالسعي للحصول لا على ما يكفي ضرورياتنا فحسب بل أيضاً على ما يعرفه عنا – غير أن العمل من أجل المال باعتباره الهدف الوحيد أو حتى الهدف الرئيسي ليس خاطئاً من الوجهة الأدبية فحسب بل هو محض غباء من وجهة نظر الإدراك السليم.

إن العمل الذي نقوم به من أجل ما يمكننا أن نستخلصه منه لا يمكن أن يكون أحسن عمل لسبب واحد هو أن العمل ليس في ذاته جهداً شاقاً، فإنه يصاحبه ويسري فيه عنصر غير ملموس، عنصر لا يمكننا نحن أن نفصله عنه لأنه من أنفسنا، وقد بين أحد المؤلفين ذلك باختصار شديد بقوله[1] إننا حين نعمل نخلق شيئاً أكثر من العمل نفسه. فإننا نخلق من أعمالنا اليومية وقراراتنا وشجاعتنا وإخلاصنا للغاية التي نضعها نصب أعيننا مادة لا يمكن أن تلمس أو أن تفني تزيد أو تقلل من خصائص البشر الروحية فنحن نحكم على الإنسان في النهاية عندما ينتهي عمله وتختم حساباته لا بما أنجزه من أعمال ولكن بالقيم الأدبية التي خلقها.

---

[1] في كتاب: خطة للحياة لمؤلفه C. B. Pundon (Dent.)

فالعمل مهما كان نوعه يتخلله عنصر "القيمة" هذا — لا مجرد القيمة المادية التي تحسب بهذا القدر من الجهد في مقابل هذا القدر من العائد وإنما هذه الصفة اللطيفة التي يصعب إدراكها والتي تعتبر الطابع الذي لا يتغير تبعاً لشخصية العامل ذاتها بحيث أن عمله مهما كان مرضياً أولا أهمية له فإنه يظل عمله وليس بعمل أحد سواه، وقد لا نفهم ذلك دائماً غير أننا نستطيع أن نجد أمثلة على ذلك حوالينا حينما نجد العمل الطبيب الذي أحسن أداؤه، فالحافز الصحيح هو كل شيء عند الرجل الذي يقطع الخشب أو يحفر في حديقة مسروراً لأن حافزه الأوحد هو إدراك المعنى الحقيقي الكامن في العمل والغرض منه أكبر بما يقاس بما لدى الرجل الذي يكون ثروة ضخمة مهما كانت مهارته في ذلك مستخدما استراتيجية عقلية رائعة.

الرضا عن المهنة

إن العمل بالنسبة للغالبية العظمى منا هولب حياتنا ومركزها وإن كان هناك خطأ في المركز فإن كل ما عداه كذلك سيختل، فإن لم نستطع أن نتوجه بقلوبنا وعقولنا لعملنا فلن يكون العمل جيداً مهما حاولنا أن نجعله كذلك.. فهناك قيمة ذاتية لأحط عمل نعمله بقلوبنا ،كما أن قليلا من اللذات يمكن مقارنتها بتلك التي ننالها من أداء العمل لمحض لذاته.

ولقد لخصت ذلك الآنسة دوروتي سييرز D.Soyens الروائية والكاتبة المسرحية تلخيصاً رائعا في محاضرة ألقتها ذات مرة عن هذا الموضوع وبعض أفكارها تستحق أن نعيده هنا، فقد قالت "إن عادة التفكير في العمل باعتباره شيئاً نؤديه للحصول على المادة مغروسة فينا بشدة لا نكاد نتصور معها أي تغيير ثورة يحدث لو رأينا بدلا عن ذلك أن العمل إنما يراد لذاته، أي باتخاذنا الموقف الذي يقفه العقل من عملنا الذي لا يدفع عنه أجر كالهوايات وما نهتم ونشغف به في وقت الفراغ والأشياء التي نعملها لمجرد اللهو وباتخاذنا ذلك معياراً لكل أحكامنا عن الأشياء والناس، وعندئذ لا نسأل عن مشروع ما بقولنا "هل هو مجز؟" بل يقولنا "هل هو حسن؟" كما لا نسأل عن رجل بقولنا "ماذا يعمل؟" بل بقولنا "ما قيمة عمله؟" ولا عن بضائع بقولنا "هل نستطيع أن نغرى الناس بشرائها!" ولكن بقولنا "هل هي أشياء مفيدة ومصنوعة جيداً؟" ولا عن وظيفة بقولك "ما مقدار الأجر الأسبوعي؟" ولكن بقولك "هل يمكن أن تشحذ ملكاتي إلى أقصى حد؟" فإذا قلت لنفسك حسن جداً، هذه مجرد مثاليات لا يمكن تطبيقها في عالم يسير طبقاً لعلم الاقتصاد، فإنه يحسن بك أن تفكر مرة ثانية بطريقة أخرى، لأنه حتى في مثل هذا العالم ليس من الممكن فقط الحصول على أعظم من قدر من الرضا أي على أعظم كفاية بالعمل من أجل العمل بل إنه في الحقيقة الطريق الوحيد الذي يمكن عن طريقه تحقيق هذه النتائج في نهاية الأمر، (فالعمل) كما تقول الآنسة سييرز ليس شيئاً يعمله الإنسان أولا ليعيش بل إنه الشيء الذي يعيش الإنسان ليعمله، وهذا على أية حال ما ينبغي أن

يكون المثل الأعلى الذي تستهدفه، فكر في ذلك بضعة لحظات وتصوره على أنه حقيقة، انظر كيف تتغير نظرتك كلها إلى الحياة تغييراً أساسياً– تغييراً إلى ما هو أفضل.

لو أننا حقاً عشنا لنعمل بدلا من أن نعمل لنعيش لا قتربنا أكثر من تحقيق أقصى ما يمكن أن تبلغه النفس من كمال، ولاقتربنا بالتالي من الكفاية الشخصية الحقة، فلو أمكننا أن نعتبر ما نناله من عملنا (كالأجور وما يماثلها) كناتج ثانوي، كما لو اعتبرنا السعادة ناتجا ثانويا في سعينا لإدراك حاجاتنا العاطفية بدلا من أن نطلب الأجور والسعادة كليهما من أجل ذاتهما، لوجدنا هذه المكافآت مضمونة غير أنها كانت تصبح أعظم بكثير فعلا، فحتىفي عالم فيه المنافسة والضغط الاقتصادي عاملان مسيطران، لا يزال صحيحاً أن العمل الحسن – أي العمل الذي يؤدي لمجرد حب العمل يعلن عن نفسه ويجتذب الاعتراف بالتقدير الذي يستحقه دون أن نستطيع مقاومة ذلك، ولهذا يجب أن يكون هدفنا النظر إلى عملنا مهما كان باعتباره شيئاً قيما في ذاته بصرف النظر عما يمكن أن نأمل في كسبه منه وأن نحاول أن نقدر هناك كرامة وفخراً ورضا فيه يجب أن يزيد قدره عن كل الاعتبارات المادية ولو كانت هامة بالنسبة لأكثرنا.

الفصل الثانى عشر

الإفادة من عملك إلى أقصى درجة

سننزل في هذا الفصل إلى حد الأداء الفعلي للعمل في إحدى الوظائف، ولهذا سنبدأ من أول خطوة، وكل ما نقترضه هو أنك اخترت نوع العمل الذي تريد أن تقوم به وأنك قدمت طلباً للعمل في مؤسسة تقوم بهذا العمل، وأنك قد سمح لك بمقابلة المسئول عن تعيين الموظفين.

هذه المقابلات خداعة لصاحب العمل وللموظف المنتظر، وعند تقديم طلب لإحدى الوظائف من الطبيعي أن تفكر في نفسك أولا أيفي مظهرك وسلوكك وكيف تؤثر في الرجل الذي ستقابله أو من الطبيعى جداً أن تشعر بشيء من الرهبة.

ومن المستحسن في هذه الظروف أن تفكر بدلا من صاحب العمل وتحاول أن تجعل نفسك في موضعه، فهو الآخر عليه مسئوليات نحو مؤسته ونحو رؤسائه، وسيعتبر مسئولا كما ستكون أنت كذلك إذا أخفقت في عملك بعد الحصول على الوظيفة، وبناء على ذلك فإن هذه المقابلة بالنسبة إليه ما يثير قلقه إن لم يكن إجهاده العصبي كما هي بالنسبة إليك.

قائمة بما تتضمنه المقابلة

إن مسئوليتك بالنسبة لهذه المقابلة خاصة بثيابك ومظهرك وطريقتك ومقدرتك على إقناع الرجل الذي يجلس إلى الجانب الآخر من المكتب؛ بأنك تستطيع أن تقوم بالعمل الذي يقدمه، إن خوفك المبدئي لا يهم فهو يعلم أنك خائف ولكنه سوف يتساهل.

إن مظهرك مهم ، لأنه جزء من شخصيتك، وليس معنى هذا أن الحكم عليك سيصدر تبعاً لجودة ملابسك بل بالنسبة للطريقة التي تستخدمها في ارتدائها والمحافظة عليها، فقد تكون مرتدياً بدلة قديمة ويلاحظ ذلك عليك وأنت تمر غير أن حالتها هي التي تسترعي اهتمام محدثك أي ما إذا كانت معلقة عليك كالجوال أو تناسبك تماماً وما إذا كانت نظيفة معتني بها وهكذا.

وشعرك وأسنانك وأظافر يديك ، هذه هي التفاصيل التي سيلاحظها لسبب بسيط هو أن الرجل الذي يعتني بهذه الأشياء يمكن أن نعتبرة عادة متصفاً باحترام الذات، وهو أن اكتمال الخلق (وبالمناسبة انظر إلى كلمة "اكتمال"، إن معناها التمام والتناسق وبالمعنى المستعملة به هنا يقصد بها هذا الموقف الهادف من الحياة الذي ينشأ عن تماسك جوهريات الأمانة والثقة واحترام الذات داخل الشخصية).

وبطبيعة الحال هذه التفاصيل الخاصة بالمظهر تنطبق عليك إن كنت فتاة بدرجة لا تقل عن ذلك، فالنظافة والترتيب لا سطحية المظهر

ينبغي أن تكون هدفك دائماً، ووضع المساحيق على الوجه ينبغي أن يكون في حدود المعقول بحيث يكون القصد منه ألا يلاحظ، ومهما كان ميلك لاستخدام طلاء الأظافر شديداً فيحسن بك ألا تتردى بالنسبة لهذا الظرف فالرجل العادي يكره الأظافر الملونة إذ يميل إلى أن يقرنها بنوع من الغرور الفج.

ويلي المظهر الخارجي، ولو أنه مرتبط به، أسلوبك في المعاملة، إن محدثك يبحث عن الثقة الرزينة بالنفس والرغبة في تقبل الآراء ورقة الحاشية باعتبارها الجوهريات المبدئية، أمال الثقة بالنفس فلأنها تدل على أنك مستعد أن تعني بالعمل بشوق واهتمام وحماية وإيمان، وأما الرغبة في تقبل الآراء فلأنها تدل على الميل والاستعداد للتعلم وتلقي التعليمات، وأما رقة الحاشية فلأنها مصدر الآداب الكريمة التي عليك أن تظهرها لا لصاحب العمل فحسب بل لكل من تتصل به.

كل هذه الأمور مبدئية ولكن من المستحسن أن نذكر أنفسنا بها من وقت لآخر، فنحن نعيش في عالم ما بعد الحرب الذي تبدو فيه الكثير من الفضائل التي يزعم البعض أنها غير عصرية أقل شأنا مما كانت في وقت ما، غير أننا نرتكب خطأ بالغاً إذا تقبلنا هذا الرأي على أنه أكثر من مجرد شيء سطحي.

فعندما نلمس حقائق الأمور، وهو ما نعمله دائما في الأمور المرتبطة بالعمل والأجر نجد أن هذه الصفات "غير العصرية" لها نفس

الأهمية التي كانت لها في أي وقت مضى، رغم تتغير بعض ظروف العمل، فإن هذه الأشياء الأساسية راسخة لا مجال فيها للتساهل كما يجب دائما أن تكون.

وقد لا يعرف صاحب العمل المنتظر عنك شيئا إلا إذا ما أمكنك أن تقدمه كإسم المدرسة أو العمل السابق باعتبارهما مرجعين للسؤال عنك بالإضافة إلى طريقتك في تقديم الطلب إلى الوظيفة (أي نوع الخطاب الذي كتبته) وسلوكك في أثناء مقابلته لك، ولكن ما يشغل ذهنه هو تحري صفات مثل المهارة والخبرة والعلم واللياقة والذكاء والشعور بالمسئولية والمقدرة على الابتداع فيك، وسيكون عليه أن يستخدم فصاحته في تقدير إمكانياتك في هذه النواحي، وبمعنى آخر أنه بتعيينك يتعرض للخطر، وسيكون عليك أن تقنعه بأنه في أمان من هذا الخطر، وبالطبع إنه لن ينتظر منك المستحيلات ولكن الحد الأدنى الذي ينتظره منك هو أحسن ما يمكنك أن تعلمه.

الكشف عن اتجاهاتك الفكرية

متى افترضنا إذن أنك قد حصلت على الوظيفة وقد بدأت تعمل فإن عليك أن تتدبر جملة أوليات جوهرية:

أولا: أن تحاول الحصول في التو على صورة واضحة عن عملك وصلته بزملائك وكيفية مساهمته في كفاية المؤسسة بوجه عام، محتفظا بثقتك الباطنة في نفسك عليك أن تذكر أنك في المراحل الأولى من

تعيينك إنما تتعلم في حقيقة الأمر، لأنه مهما تكن خبرتك فهناك دائماً جديد تتعلمه في الوظيفة الجديدة ولو لم يكن غير إجراءات سير العمل في المكتب، فكل مؤسسة لها طريقتها الخاصة في إنجاز الأعمال، وواجبك الأول هو أن تجعل نفسك في الموضع المناسب من الإطار العام، فإذا اعتقدت أنك تستطيع أن تعمل هنا وهناك عدة أمور خيرا مما تعمل، فستجد فرصتك دون شك في الوقت المناسب للتقدم باقتراحاتك.

أما في حالتك الراهنة فيجب عليك أن نسير في الصف ليس إلا وتؤدي عملك جيداً.

وقد ظهرت مقالة في إحدى المجلات[1] التجارية من مدة ليست بالبعيدة كتبها أحد رجال الأعمال وأورد فيها وجهة نظر صاحب العمل فيما يختص بالتعيينات الجديدة في هيئة الموظفين ونحن نقتبس منها ما يأتي:-

"عندما نقبل طلبا للتعيين في هيئة الموظفين نفترض أن الطالب قد اختار هذه الوظيفة مفضلا إياها عن كل سواها مما قد يكون- وغالبا ما يكون في أيامنا هذه – متاحا له، وإن هذا التفضيل يرجع إلى شغف واهتمام بهذا النوع الخاص من العمل الذي نقوم به هذا المكتب كما أننا نفترض أيضا أن الطالب يمكن الوثوق من أنه سيغف ويهتم بعمله وأنه ممن

(١) Office Equipment Induatry Review, London

يعتمد عليه فيه، إما لتأدية واجباته بكفاية ، وتلك المساعدة المعقولة التي قد يحتاج إليها.

"إن العمل في هذا المكتب يماثل إلى حد بعيد مثيله في أي مكتب آخر، وخو يشجع فيما نظن على العمل البهيج، والنظام لدينا حقيقي أكثر منه ظاهري، ومن برهن من الموظفين على إمكان الاعتماد عليه نتركه يتصرف كما يريد إلى حد بعيد، وقولي عن أي واحد منهم إني لا أعرف ولا أهتم بأن أعرف ما يعمله فيأي ساعة من ساعات اليوم هو مجاملة عظيمة أقدمها له، إذ معنى هذا أنه يؤدي واجباته بكفاية تامة بحيث إنى لا أجد ما يدعوني إلى القلق، وبالاختصار كلما أثبت أحد الموظفين أنه أقدر على تحمل المسئولية أعطيته مسئولية أكبر وجعلت ترقيته أعظم وأسرع بطبيعة الحال.

"فنحن نعطي الموظف في البداية حرية العمل المكتبي–كما يقولون– في حدود مجاله الخاص وهو يلتزم به بعد ذلك فإن أخفق في أدائه فيمكننا بدرجة كبيرة من الدقة أن نرجع السبب إلى مصدر واحد هو حاجته إلى الشوق والاهتمام، وهذا هو الذنب الذي لا يغتفر في أي عمل، وهو إذا استمر كذلك أدى إلى النتيجة التي لا مفر منها وهي باختصار الاستغناء عن خدماته لعجزه عن اقناعنا بأن لديه هذا العنصر الثمين الذي لا يمكن رؤيته وهو الذي يساعد على التقدم في العمل، هذه البراعة التي تذكر كل شيء إلا متى يتوقف العمل، هذه الحماسة التي تضفي على أسخف عمل (وما أكثر مثل هذه الأعمال) معنى من

معاني الحياة بل ربما سحرا، وهي التي يمكننا أن نسميها بأسلوبنا الدراج العمل النابع من القلب.

وأكثر المشروعات تدار بقصد الحصول على المال، ومع ذلك فإن هذا ليس هو الغرض الوحيد، إذ لو كان صحيحا لكان هناك جداع قليل لأن يختار الإنسان ما يشتغل به طالما كانت جدارته عادية وكان العمل مريحاً، إن كون الرجال والنساء الذين وصلوا إلى القمة اختاروا نوع العمل الذي يؤدنه وفضلوه على غيره هو حقيقة تدل على أنهم كانوا تواقين إليه ومهتمين به منذ البداية بصرف النظر عن أي نتائج مالية يمكن أن يؤدي إليها، فالشوق والحماسة هما اللذان وضعاهم، حيث هم وساعدا على بقائهم هناك، ومن هذه القاعدة العامة يستنتج أصحاب العمل القاعدة الخاصة بطلاب الوظائف.

إن المال مهم بطبيعة الحال ومهم جدا ولكنه ثانوي، ومن العبث أن يقدم أي إنسان خدماته كوسيلة مؤدية للوصول إلى أغراضه أي أن ينظر إلى أصحاب عمله باعتبارهم مموليهم الذين تتجلى أهميتهم في أيام صرف الأجور، إن مفتاح الموقف في الأعمال الحديثة هو الخدمات والتقدير الذكي للحاجة إلى العمل المشترك، فليس هناك اليوم أي نتسع في أي مكتب من من مكاتب الأعمال للوصوليين مهما كانت مقدرتهم، فالذين يشغلون أسمى المنتاصب هم الذين بدأوا وهم يعتنقدون أن هناك مغامرات وحباً وعاطفة في الأعمال المكتبية مهما تكن عادية وأن الإنسان يمكنه أن يجد استثارة عظمى في لصق طابع من طوابع البريد

على أحد خطابات الأعمال كتلك التي يجدها شخص آخر في سفره حول نصف العالم مثلا للشركة، وقد يؤدي في بعض الحالات أحد هذين العاملين في واقع الأمر إلى العمل الآخر.

الكفاءة وزيادة

إن كثيرا مما يحتوي عليه المقال الفائت يؤكد ما قلناه في الفصل السابق عن روح العمل وأهمية الشوق والاهتمام المقرونين بالمرح في تأدية العمل لذاته فقط، فقدان ذلك العنصر الثمين الذي لا يمكن رؤيته عملية يمكن أن تكون تدريجية إذ تبدأ بأخطاء تافهة كأعمال النسيان أو الأعمال الصغيرة التي قد تكون لها نتائج مدوية، وكلنا نعرف قصة الفتاة التي كانت تعمل على الآلة الكاتبة ونسيت شوله فأدى ذلك إلى قضية في المحاكم اقتضيت ألوفاً عديدة من الجنيهات؛ هذه الشولة رمزية. إنها صغير غير أن الأمور الصغيرة في الأعمال التجارية لها في أغلب الأحيان أهمية حيوية فهي صغيرة ولكنها ليست تافهة.

إن شوقك واهتمامك بعملك هو مفتاح باب الفرص التي تؤدي للتقدم والترقي والعلاوت المالية، وهذا الشوق أو الاهتمام يؤدي إن كان اصيلا مستمرا إلى المهارة في خلق الوسائل متى اعترضتك بعض الصعوبات (وكل عمل تنشأ عنه مشاكل تتحدانا) فإنك تستطيع تحليلها والتغلب عليها.

إن الكفاية في الأعمال التجارية كما في كل ما عداها هي الكفاءة غير أنها الكفاءة زيادة إنها المهارة المقرونة بالمقدرة على الابتداع وهذه

المقدرة هي التي تزودك بقوة الدفع والإستثارة في أي شيء نتولى أدائه، وكلما تقدمت فيه تعلمت فإنك لن تكسب الخبرة فقط بل ستكسب كشوفات جديدة، أما ما تصنعه بهذه الخبرة وكيف تستجيب لهذه المكتشفات فذلك ما سيقرر درجة النجاح والرضا الشخصي الذي ستجده نهائيا في وظيفتك.

الروتين واللهو

ولا مفر من أن تجد بعض تفاصيل عملك رتيبة مملة، فأكثر العمل الذي عليك أنت تعمله في عصر الآلات هذا مغروس في الروتين، وليس الروتين في حد ذاته سخيفا فقط بل هو محطم للنفوس، وللعلاج موجود عندك إلى حد ما- في محاولتك أن تجعل دائما أمامك العلاقة بين عملك خاصة وبين العمل كله وأن تنظر إليه على أساس "الأجل الطويل" وأن تعرف أهميته النوعية والفردية وتميزها.

غير أن أصحاب العمل لهم أيضا نصيبهم من المسئولية عن هذا العمل الرتيب، ومنهم عدد متزايد أخذ في معرفته ذلك وهو يحاول أن يجد الوسيلة ليخف من شدة الملل والتعب، وففي كثير من المؤسسات توجد في أيامنا هذه فترات للإنعاش والتوقف عن العمل للاستراحة، وفي مؤسسات أخرى هناك نظم تكفل نقل الإنسان في فترات منظمة من عمل إلى آخر، وهناك بطبيعة الحال أنظمة مختلفة للترفيه موضوعة عمدا لأداء الأعمال الروتينية أداء أكثر مسرة وأكثر كفاية في آخر الأمر.

وبالإضافة إلى ذلك قد أقامت بعض المؤسسات الكبرى آلات لإتاحة التجريب بعد العمل الذين يرغبون في اكتساب مهارة فنية إضافية، فتعطي دراسة في إدارة الآلات الموجودة بالمؤسسات وغيرها والإشراف عليها وفي تنمية المهارة اليدوية وهكذا تتضمن خطة الدراسة الروتين التجاري من كافة أوجهه، وتتصل الدراسات بالعمل الفعلي حتى "تتعلم وأنت تتكسب".

وهناك بعض دراسات للذين يرغبون في أن يصبحوا مشرفين أومن كبار الأعضاء في هيئة الموظفين وهم يختبرون جميعاً بعناية لشغل الوظائف التي يجوز أن تخلو في المؤسسة، وأينما وجدت خطط التدريب فإنها تخلق الحماسة في العمل اليومي وتحفزه، وتقدم الدليل على الاهتمام الحقيقي من جانب صاحب العمل لكل فرد من هيئة الموظفين، ولكن هذا الاهتمام يجب أن يكون متبادلا بطبيعة الحال، فإن شئت أن تحصل على أكبر فائدة من عملك فعليك أن تفحص هذه البرامج لترى بالضبط ما يحتمل أن يفيدك منها في عملك أو يفيد العمل منك، فإن لم تكن مثل هذه التسهيلات فلا داعي لأن يعوقك ذلك عن تصميمك أن تحصل على أكبر فائدة من عملك، فإن إمكانيات التحسين موجودةفي نفسك وحجرة دراستك هي المكتب أو المصنع الذي تشتغل فيه.

الأمزجة والأخطاء

كنا نؤكد إلى الآن ضرورة وجود الروح الملائمة في العمل، وهناك مسألة علاقتك بزملائك وقد يجد إنسان في عمله المتعة كل المتعة ويكون ذا صلاحية تامة له غير إنه إن لم يكن منسجماً مع رفاقه فلن يكون عظيم التوفيق، فليست مؤسسة العمل مجرد مجموعة من الإنسان الآلى بل هي أسرة من الكائنات البشرية وعليهم أن يختلطوا سواء أرادوا ذلك أو لم يريدوه.

ولن يكون أقل جزء من عملك هو دراستك للذين يشتغلون معك وتساهلك معهم كلما لزم الأمر كما تنتظر منهم أن يتساهلوا معك، فالواجب عليك أن تحسن الاختلاط بالناس.

وكلما كانت المؤسسة كبيرة سهل عليك أن تحسن علاقتك بالآخرين ففيها تنشأ أكثر المتاعب لأنهم يحشرون متقاربين بعضهم من بعض، ولأن عليهم في أغلب الأحيان أن يشتركوا في الواجبات أو يجدوا أعمالا متداخلة بعضها في بعض، فيحتمل أن تحدث هنا نفس القابلية للإثارة والحسد والردود الحادة التي تحدث في أي عائلة خاصة عادية، وليس ذلك بمقصور على هيئة الموظفين، فقد يكون الرئيس نفسه ذا مزاج متقلب تنتقل عدواه إلى الآخرين فتكون هناك أيام عصبية يبدو أن كل شيء فيها مختل، وتشعر فيها أنك نلت أكثر من نصيبك من

الركلات، فالعنصر البشري في الحقيقة هو أشد العناصر حساسية في المنشأة ويمكنه أن يحطم الكفاية إذا أفلت زمامه.

وهناك على سبيل المثال نموذجاً هو حالة السيد "س" الذي اضطر بسبب النقص في عدد الموظفين إلى أن يأخذ على عاتقه عدداً من الواجبات الإضافية كان بعضها جديداً عليه ولم تكن كلها بالتي تروق له، فبعضها كان مملا بكل صراحة بينما كان واحد أو اثنان منهما يجرحان كبرياءه الفني لأنهما كانا من الأعمال التي يعتبرها دون مقامه – ثم إننا بشر مهما كان الأمر – غير أنه باشر العمل كله بنشاط واجتهاد ولو أنه كان يجور على وقت فراغه مما جعله يشتغل في المنزل إلى جانب عمله في المكتب، ولم يكن نجاحه بنسبة واحدة في جميع الأعمال فكان يحسن بعضها جداً بالفعل ولكنه كان يتعثر في غيرها هنا وهناك لعدم الخبرة أو لشعوره بالنقص، ومع ذلك فقد كان العمل كله على الروح وقد كانت روحاً معقدة تجمع بين الحماسة والملل والقلق والضيق ووخز الضمير عندما كان يشعر أنه هابط في مستواه عن أحسن ما في إمكانه.

وكان مديره في العادة عادلا في حكمه كما كان من السهل عليه أن يعمل معه ولكن كان له مزاجه المتقلب.. فقد يأتي إلى المكتب أحياناً وهو هلى أحسن مزاج ولكنه في أحيان أخرى قد يصل مقطب الجبين، فيصرخ في الموظفين ويرد عليهم ردوداً جافة بدون مبرر، وكان مزاجه المتغير راجعاً إلى سوء الهضم من جهة وإلى حياة منزلية غير متوازنة من الجهة الأخرى وإلى متاعب العمل من جهة ثالثة – تلك المتاعب

الشائعة بين كثير منا، وكان السيد "س" لسوء الحظ من ذلك النوع الشديد الحساسية فكان تأثره عميقاً بتقلب مزاج مديره، وكانت الواجبات الإضافية المكلف بها في حد ذاتها عبئاً عليه يسبب له الإجهاد، وكان عدم اطمئنانه أحياناً إلى ردود الفعل من جانب المدير مما يجعل إرهاقه لا يحتمل، فأصبح سريع الاستثارة شديدة الحساسية، وانتقلت منه هذه الإحساسات إلى مرؤسيه فكانت النتيجة اتجاهاً خاطاً بشكل واضح في محصول الكفاية الخاص بإدارته، وأدى ذلك إلى لوم كل من فيها حتى الحاجب، ذلك أن عدم الكفاية معد مثل تقلبات المزاج التي يسببها في كثير من الأحيان، لأن طريقة عمل الإنسان تتوقف إلى حد كبير على حالته العقلية.

إن النقطة التي علينا أن نذكرها هي أننا جميعاً بشر، لنا مزاج متقلب، وكلنا يرتكب الأخطاء، وأنت ستخطيء وقد تكون أخطاؤك ذات أهمية، ولكن هذه الأهمية لن تساوي ضعف وفقك منها، فإذا أمكنك أن تتعلم أن تقبلها دون مهانة أو امتعاض وأنت تواجهها بمزيد من الظرف والفكاهة والأسف المعقول والعزم على تجنب ارتكاب الخطأ نفسه مرتين فلن يكون هناك الكثير الذي تقلق منه، وأذكر دائماً أن عبارة "فيما عدا الخطأ والحذف" مقصورة على إدارة الحسابات بل تعتبر هناك تأميناً ضد الخطأ أكثر من أن تكون عذرا مبرراً له.

وأذكر أيضاً أن الانتباه إلى التفاصيل في كل نوع نوع من أنواع العمل لاسيما عمل أي مؤسسة كبرى هو الذي له من التقدير أكثر مما

لأغلب ما عداه من الأشياء..أما في التجارة فإن العمل يتوقف على الحقائق أكثر مما يتوقف على الآراء، بحيث يجب أن يتوقف إتمام أي عمل صغير أو كبير إتماماً ناجحاً في النهاية على تأدية تفاصيله تأدية كاملة، فسهو الذاكرة أو الخطأ في وضع أحد المستندات في غير ملفه أو عدم فهم أحد الأوامر فهماً كافياً أو عدم تسجيل رسالة تليفونية بدقة– ذهه هي التوافه التي تؤدى إلى الفشل وهي الديدان التي تأكل في نسيج الكفاية وتتلف أطيب النوايا.

عملك هو فرصتك

تعود أن تتحقق من أن كل عمل مهماً كان صغيراً هو وظيفة فيها تخصص تتطلب درجة خاصة من الجدارة، حتى الحاجب له أهميته ولايمكن الاستغناء عنه في بعض الأمور ، فانظر هذا يحدث حين لا يوجد من ترسله لقضاء المهمات ولصنع الشيءالخاص بالمكتب بل ولتحمل اللوم حين لا يوجد كبش آخر للفداء! إن من الخطأ أن ينظر الإنسان إلى عمله على أنه أحد تروس العجلة ليس إلا، إذ الأولى بنا أن نعتبره جزءاص من كائن حي له من الأهمية الحيوية ما لأصغر عصب أو وعاء دمويفي الآلة البشرية، فأنت إذا نظرت إلى العمل على أنه أهم ممن يعمله فسيأتي عليك وقت تتحقق فيه من الذين وظفوك قد عكسوا الآية بوجه ما فنظروا إليك على أنك أهم بكثير من عملك وأنك جدير بمركز أعلى.

وعلى ذلك فإفادتك من عملك إلى أقصى درجة معناها باختصار أولا وقبل كل شيء أن تحاول أداءه بروح من الثقة بالنفس المقرونة بالرغبة في تقبل الآراء أي الرغبة والاستعداد للتعلم وتلقي الأوامر، وأنت تدرك أن رئيسك يحمل من المسئولية عبئاً كالذي تحمله، كما تسعى للحصول على وصرة عقلية واضحة لعملك أنت وعلاقتك بزملائك ومساهمتك في كفاية المؤسسة كلها، ومعناها الشعور بشوق واهتمام بالغ وتنمية روح الابتداع مع طلب الإرشاد المعقول في الوقت نفسه كلما لزم الأمر لتجنب الأخطاء، وهي تتطلب الحماسة مع الاستقامة أي هذا العنصر الذي لا يرى والذي يجعل إنسان بالغ القيمة وكما يمهد السبيل إلى الرقي، ومعناها أيضاً أن عليك أن تحسن الاختلاط بالناس وتكون على درجة من المرونة تجعلك تقاوم بابتهاج وقع الانقباض وتقلبات مزاجك ومزاج الآخر، ويدخل في معناها المقدرة على جعل العمل الممل الذي يسير على وتيرة واحدة ممتعاً، والرغبة والاستعداد في تحمل المسئولية الإضافية باعتبارها ثمناً للتقدم، دون أن نفكر قبل الأوان في أن ينال كل فرد منا مكافأة على قيامه بعمل هذا الأمر أو ذلك ودون إظهار أي كبرياء وهمي أو غير معقول، وهي تتطلب قبل كل شيء الانتباه إلى التفاصيل والسيطرة على الأمور الصغيرة لتؤهلك فيما بعد للوظائف الكبيرة وكل إنسان له عمل أمامي فرصة وموقفه من هذه الفرصة يتوقف عليه كلية.

الفصل الثالث عشر

الإفادة من حياتك المنزلية إلى أقصى درجة

قال أحد الساخطين مرة إن البيت هو المكان الذي ينبغي أن تدفع إليه دفعاً إن كان عليك أن تذهب إليه.وقد ينظر بعضنا إلى بيت أبويه بمزيج من الوجدانات لا سيما إن كنا أعضاء في أسرة كبيرة، فنحن لا محالة ندين له بالكثير مما هو حسن أو رديء في نظرتنا للحياة.

فإذا نظرنا إليه نظرة موضوعية رأينا البيت العادي يتكون من مجموعة من الناس من أعمار مختلفة وطباع متباينة وهم يعيشون معاً تربطهم وحدة الأسرة، فإذا هناك رغم ذلك روابط تجتذب كل عضو فيها في الظروف الحرجة كما يحدث عند مفارقة المنزل للمرة الأولى أو عندما يصيب الأسرة كلها أي مكروه خطير؛ فأفراد الأسرة قد يتشاجرون أو يتشاحنون فيما بينهم ولكنهم يضمون صفوفهم عادة في مواجهة أي خطب يهدد سلامة الأسرة.

ولا مفر من تنازع الطباع في الحياة العائلية وهو أكثر ما يكون على وجه الخصوص عندما تكون الأسرة كبيرة ، فإن كان أفراد الأسرة يتبادلون النقد في البيت فذلك لأنهم يشعرون أن لهم الحرية في التصريح بما في نفوسهم أكثر لهم منها مع الغرباء، وأما أن هذه الحرية قد يساء

استخدامها أحياناً فهو أمر يؤسف له مع أنه طبيعي، فمن الصعب أن نملك زمام انفعالاتنا عندما نعلم بطريقة لا شعورية أننا نستطيع أن نطلق لها العنان بدون خشية العواقب الوخيمة، وهكذا نقول ونعمل أشياء في البيت نخشى أن تصدر منا في الخارج لأننا ننتظر من الأسرة أن تفهم وأن تتسامح.

الآلام العاطفية المتزايدة

إن الانفجارات التي تحدث في كل أسرة من وقت لآخر هي أمور طبيعية، فهي آلام عاطفية متزايدة وهي مفيدة لنا إلى حد ما، أما عندما يميل الشجار إلى أن يصبح عادة فمع أنه قد يزيل نوعاً من التوتر إلا أنه يخلق توتراً آخر يستثير الأعصاب ويجعلنا لا نصلح لمعركة الحياة خارج البيت ، وهي أشق وأكثر تعرضاً للأخطار، ويحدث في أغلب الأحيان أن يكون لنا قانون للسلوك فيما يختص بالأسرة وآخر بالنسبة لعامة الناس، وهو يرتكز فيما يختص بالناس على ضبط النفس وما يدعي بالآداب العامة، وقد لا نعرف دائماً معرفة كافية الحقيقة القائلة إن سلوكنا الاجتماعي ليس هبة تمنح لنا يوم نولد ولكنه شيء يكتسب فهو جزء من كساء الحضارة البراق وهو الذي قد يكون أحياناً رقيقاً جداً ، ومن المؤكد أن كثرة المشاحنات في محيط الأسرة قد تبليه.

وهكذا نجد من المتناقضات أنه بينما يجب علينا أن نبذل في المنزل أولى جهودنا وأهمها نحو ضبط النفس فإن المنزل أيضاً هو الذي

نجعله عذراً لنا عند افتقارنا إلى ضبط النفس، ولا يمكن حل المسألة إلا إذا تبينا أنه من الواجب أن تكون هناك حدود لسوء التصرف وأنه مهما اشتد ضغط العمل علينا فالواجب علينا أن نتوقف حين نعلم أن مشاعرنا قد أخذ زمامها يفلت من أيدينا .

إن أكثر اللطمات التي تكادفي محيط الأسرة سطحية لحسن الحظ وينبغي أن نتبين بعد قليل من التفكير أنها لا تستحق ثورة الانفعال التي نبددها فيها، والذي نحتاجه في مثل هذه الأوقات هو ذلك التصرف الذي جربناه وثبت صدق الاعتماد عليه إلا وهو روح الفكاهة لنتمكن من رؤية الأشياء على حقيقتها، فإذا استطعنا أن نقف بمنأى عن الحوادث وننظر إليها فإنه يمكننا عادة أن نستدعي ما يكفي من حسن الإدراك لمعرفة عدم جدواها، وإذا استلزم الأمر، كما قد يحدث أحياناً، أن نتنازل عن حقوقنا الخاصة أو آرائنا لنحقق السلام فإن ذلك يكلفنا ما هو أكثر بقليل من الكبرياء الشخصي الذي نقدره في أغلب الأحيان بأكثر مما يستحق، أضف إلى ذلك أننا بمزوالتنا فن الوقوف بمنأى عن الأحداث يزداد هدؤنا واتزاننا فليس أقدر على تنمية الثقة بالنفس من خلة ضبط النفس التي تمكننا من التحكم في مشاعرنا.

الأمور الخاصة

لنكن صرحاء جداً ولنعرف بأن من أهم أسباب الاحتكاك العائلي الأنانية المحضنة التي تتجلى في عدم التسامح وفي تدخل فرد أو أكثر

من أفراد العائلة في شئون غيره، وهو نقص شائع جداً لا يعتبر من العدالة في شيء ولالزوم له، ففي الأسرة كما في الحياة العامة، لكل فرد الحق في التقدير والاحترام، باعتبار ذلك أمراً من أمور المجاملة العادية، وينبغي أن يكون هناك احترام متبادل أيضاً بالنسبة للأمور الخاصة بكل فرد، بل ينبغي أن تكون هناك تسهيلات بقدر الإمكان تتيح لكل فرد من الأسرة مكاناً لنفسه وتمكنه قبل كل شيء من الاحتفاظ بما يخصه بعيداً عن حب استطلاع الآخرين وتدخلهم، كما أن المضايقات الصغيرة من أمثال فتح كل فرد من أفراد الأسرة لخطابات غيره دون أن يطلب إليه ذلك، ومناقشة كل فرد للشئون الشخصية المحضة الخاصة بسواه، وغير ذلك ينبغي أن تدخل ضمن المحرمات، فشئون الإنسان الخاصة لها قيمة عظيمة لديه، وله كل الحق في ذلك، وهذا قانون جرى به العرف خارج محيط الأسرة وينبغي ألا تقل أهميته عن ذلك في محيطها؛ والقول بأن ليس هناك أسرار في الأسرة شيء جميل، وقد يكون الأمر كذلك من حيث المبدأ، ولكن هناك علاقات صغيرة خاصة لا محالة وربما كانت سطحية في حد ذاتها ولكنها مع ذلك هامة لمن تخصهم، واحترامهما لا يزيد على أنه من الآداب الحسنة المألوفة التي نبديها بطريقة تلقائية لأي شخص تربطنا به مودة أو صداقة.

ويتوقف الانسجام في البيت على الأمور اليومية الصغيرة بوجه خاص، كمرعاة الحقوق الفردية التي تقوم على الثقة المتبادلة، ولا يقل عن ذلك توقفه على الاعتبارات العملية من أمثال المحافظة على جدول مواعيد معقول لاسيما في أعداد وجبات الطعام لمن يذهبون للمدرسة أو

للعمل إذ يمكن أن تنشأ من الاحتكاك من تأخر وجبات الطعام مهما كان العذر معقولا.

وإننا لنفيد أيضاً لو حاولنا أن نذكر أن كل فرد من أفراد الأسرة له مسئولياته وهمومه وهذا ينطبق على الأم بصفة خاصة وهيالتي كثيراً ما يكون عملها أشق وتقديرها أقل، وإن قليلا من مراعاة عدم استغلال روحها الطيبة وقليلا من الوقت الذي نبذله في تقديم المساعدة في هذا الأمر أو ذاك (وينطبق هذا على الأولاد والبنات على حد سواء) من الممكن أن تساهم إلى حد بعيد في هذا الانسجام الذي يعتبر جوهريا إن أردنا أن نفيد من حياتنا المنزلية إلى أقصى حد، ويعتبر الترتيب والنظافة أيضاً عاملين هامين، فينبغي علي كل فرد الأسرة أن يجعل إزالة ما يتخلف عنه دون أن يحيل ذلك على الغير (أي على الأم في العادة) أمراً يتعلق أداؤه بشرفه. وإذا كانت هذه الأشياء تبدو صغيرة وعادية كان علينا أن نذكر أن التفاصيل الصغيرة والعادية ضرورية لسلامة الأسرة، فالبيت هو بالضرورة مكان تعتبر الأشياء الصغيرة فيه ذات أهمية قصوى، فإن راعيناها يمكننا أن نطمئن إلى أن الأشياء الكبيرة قد تسير في مجراها العادي من تلقاء نفسها.

الاستبداد والطبع

لعل أهم عامل في الحياة العائلية هو الصلة بيننا وبين أبوينا، والبعض منا سعداء بوجودهم بين آباء عقلا رحماء متفاهمين، وهم يكونون

لهم أعمق الحب والاحترام. والآخرون – وهم ليسوا بالقليلين – يدركون وهم مثالمون ووجود هوة يزداد اتساعا بينهم وبين الذين تسيبوا في وجودهم في العالم.وقد دعت الإذاعة البريطانية منذ وقت ليس بالبعيد بعض الصغار ليدلوا بآرائهم بشأن العلاقة بين الاباء والأبناء ، وقد أشار أحد الشبان إلى أنه لم يكن يناقش الأمور قط في المنزل لأن والده لا يتحدث إليه أبداً لكنه يدلي إليه بما يريد، وشكوى الصغار عامة من أن آباءهم ميالون إلى إصدار التعليمات لهم وإلى فرض القانون عليهم بدلا من الدخول في مناقشة وجدية معهم تقوم على قدم المساواة، مع ذلك ألا يحدث كثيراً أن ما يبدو أنه تصرف دكتاتوري عندكبار السن هو بالمعنى الحرفي الدقيق طريقة من طرق الكلام ليس إلا.

إن الآباء لحرصهم على تربية أبنائهم وثقتهم في خبرات أنفسهم يقيدون حرية الأبناء في التصرف اشفاقا عليهم ، لا تصغيراً لشأنهم، ومن حقهم أن يفعلوا ذلك: ومع أن مواقف الحياة تتغير تبعاً لسنة التطور فإن كثيرا من معالمها تبقى كما هي، وقد نجد مشقة في إخبار أولادنا بذلك وهم مقبلون على الحياة كما قال الشاعر بوب بطريقة ساخرة:نحن نظن آباءنا حمقى، ونكبر ولنا عقول راجحة جداً وأولادنا الأعقل منا، سيظنوننا كذلك دون ريب ولانقصد بهذا أن نبريء بعض الآباء كلية من اللزوم فهناك آباء يعتبر نقدهم لأولادهم على وجه الخصوص سلبيا أكثر مما ينبغي وأمهات يجعلن لأنفسهن كل شيء ويسئن إلى عواطف أولادهن وإن يكن ذلك دون قصد، ومع أن الموقف في الحالتين يتسم بالإخلاص وحسن النية دون ريب إلا أنه حياة الكل في غاية المشقة.

وحتى إذا توقعنا وجود هذه العقبات واشباهها في طريق الانسجام والتفاهم فلا بد أن توجد باستمرار كما وجدت دائماً فروق بين الآباء والأبناء ترجع إلى حقيقة كونهم ينتمون إلى أجيال متباينة وإلى فارق السن الذي لابد منه بطبيعة الحال وقد ترددت على المسامع خلال العصور الصحية القديمة المألوفة "إن الأمور ليست كما كنت أعهدها في زمن الصغر" وهذا ما سنردده نحن عندما تتقدم بنا السن، فنحن نميل إلى الظن بأن الدنيا كانت تقف دون حراك بالنسبة لآبائنا، وأما بالنسبة لجيل الصغار فالزمن يسير دون توقف ويجب عليهم أن يسيروا معه.

أجل إن عليهم أن يسيروا دون توقف غير أن الأفضل أن نحاول أن نقبل الموقف على العموم بصدر رحب وأن نبدي نحو وجهة نظر الطرف الآخر ذلك التسامح والاحترام الذي يجلب لوجهة نظرنا ثناء مساوياً، فلكل جيل جديد مشاكله الخاصة.ومع أن بعض هذه المشاكل مألوفة للجيل القادم إلا أن طريقة معالجتها يعروها التغير في بعض الحالات. فالفرق في العادة بين الجيلين هو في طريقة التصرف أكثر منه في المبدأ، ومهما بدا على بعض الاباء أنهم غير معقولين فإن دوافعهم سليمة على وجه العموم ومبنية على قلق بشأن رفاهية أولادهم، وإن كان يبدو أنهم عبروا عن هذا القلق بطريقة عجيبة ولا لزوم لها أحيانا.

التلميح بالنقد

إن تصيد الأخطاء شائع في الحياة العائلية ولو أن من الممكن أن يبالغ الناس فيه، ومن مصادر المتاعب التي لا تنصب عادة الانهماك فيما أطلق عليه من باب الفكاهة عبارة "إياك أعني"أن"النقد الضمني" فقد تدفع ملاحظة عابرة أو فقرة منكتاب أو صحيفة تعليقاً قد لا يكون موجهاً بطريقة مباشرة إلى فرد معين من أفراد الأسرة، إلا أنه يقصد به ذلك بشكل جلي، فقد يقول أحدهم "إني أرى مقالا في الصحيفة عن هذا الافتنان المضحك بالرقص من جانب الفتاة العصرية فتتململ فتاة البيت في جلستها متذكرة أن النقد كان وجه إفليها منذ وقت ليس بالبعيد لشغفها بالرقص أو لأنها عادت من رقصة محلية متأخرة بشكل غير عادي، ويتوسع الحاضرون في الإشارة إلى مقالة الصحيفة فيقرءون أجزاء منها ويؤكدونها ويجري كل ذلك بطريقة حماسية غير شخصية دون أقل نظرة في اتجاه الشخص المقصود، ولكنها تعلم أنها هي الهدف، وأن هذه مجرد ذريعة لتناول نقائصها الخاصة، فتكون النتيجة إما أن تدفع للأخذ باللثأر وهكذا تدفع الموضوع لأن يتكشف أو تترك الغرفة وهي ممتعضة، وقد تتحمل الأمر كله من جهة أخرى في صمت، وتطوي امتعاضها بين جوانحها وهي مصممة فينافسها على خطة للعمل تخالف ما يرجوه ناقدها كل المخالفة.

هذا النوع من النقد المنحرف، لاسيما إن صدر عن الوالدين، نادراً ما يحقق الغرض منه وهو يميل فقط إلى أن يقلل من احترام الأولاد لهم

لأنهم يشعرون بأن الوالدين تنقصهم الشجاعة الأدبية للخروج إلى الميدان المكشوف، وأنه لأسلم لنا جداً وأكثر أمانة أن كون دائما صريحين في مثل هذه الأمور.

وقد سبق أن تكلمنا على موضوع المناقشات العائلية وإبداء الآراء، والشباب يهتمون ويتوقون بطبيعة الحال إلى عدد كبير من مختلف الموضوعات، والبيت هو المكان الطبيعي لمناقشة بعضها أو يجب أن يكون كذلك، وحينما تحدث مثل هذه المناقشة بين قوم مختلفين اختلافاً كبيراًفي الأذواق والآراء، فمن الممكن أن تكون مشوقة وداعية إلى الاستثارة لأنه ليس هناك ما يولد الأفكار شيء مثل اصطراع وجهات النظر المتعرضة.

غير أننا فيكل هذه المناقشات، علينا أن نراعي الوقوف موقفا غير شخصى كما أن علينا نتجنب قبل كل شيء أن ينتسب موضوع البحث إلى أنفسنا،وهناك عيب شائع فيالمناقشات العائلية وهو الميل إلى الانفعال عند التعبير عن آراء تعارض أرائنا وكذلك تحويل ما ينبغي أن يكون مناقشة موضوعية قد تحفزنا أحيانا إلى العمل إلى موضع شخص محض، ومن العجيب حقا أننا نتردد في أن ننتصرف هكذا مع أي جماعة تناقش بالخارج، وليس هناك أي داع صحيح للتهاون في قواعد حسن السلوك لمجرد أن أفراد المجموعة هم من لحمنا ودمنا، فنحن على استعداد كبير للآخرين بالتمسك بآرائهم خارج البيت فلماذا لا نكون مستعدين كذلك إلى توسيع دائرة هذه المجاملة إلى محيط الأسرة؟

إن جوهر المناقشة الصحيحة يتلخص في أنها ينبغي أن تجريفي جو من حرية الفكر، وأن هذا الفكر في كل أشكالنا المختلفة، ينبغي أن يدور حول الموضوع كالضوء الكاشف، وأننا نتعلم أكثر بكثير لو أننا أنصتنا بانتباه واحترام إلى الآراء التي تعارض آراءنا لأنها تمثل تناول الموضوع بطريقة مخالفة بحيث تكون رؤيته واضحة؛ وقد قال ملتون ذات مرة إن الحق متعدد الجوانب، وفي كثير من الأحيان لا يمكننا إدراكه إلا إذا قلبناه –كما يقال – على كل وجه حتى يمكن أن ينعكس في ضوء آراء مختلفة اختلافا بعيداً.

وفي كل المناقشات العائلية بما في ذلك المناقشات التي تتعلق بالأمور الشخصية يجب أن يكون هناك اتفاق ضمني على ملاحظة قوعد النظام التي يمكن تطبيقها فيأي اجتماع، وقد يكون اختيارنا لرئيس يراعي تطبيق القواعد خطة حسنة أيضا، ويصح أن تكون لكل أسرة قائمة بالأسماء بحيث يكون رئيس كل اجتماع فرداً من أفراد الأسرة يختار بدوره منها.

وليس هناك من سبب يدعو إلى ألا تكون المناقشات التي في محيط الاسرة شائقة ومولدة للأفكار كأية مناقشة تحدث خارجها، وكما أن أفراد السرة يجدون من أصدقائهم احتراماً لآرائهم واهتماماً بها فهم يستحقون كذلك نفس هذه المجاملة والرعاية في محيط الأسرة؛ وبهذه

المناسبة نلاحظ أننا في مثل مؤتمرات المائدة المستديرة هذه، لاسيما إن كانت تحيط بموضوعات كثيرة تصل إلى أن يعرف كل منا الآخر معرفة أتم بل قد تكشف بعض المكتشفات العجيبة عن أنفسنا.

ولكن سواء قررنا أو لم نقرر إجراء تجربة عقد المناقشات العائلية وفقا للأصول المرعية في المجتمعات علينا على الأقل أن نصل إلى تفاهم مشترك بشأن الحاجة إلى أن يحترم كل منا آراء الآخر ويسمح له بأن يعبر عنها بحرية وبشكل معقول مهما كانت اختلافاتنا شديدة وأن نتجنب جر المسائل الشخصية إلى ميادين المناقشة، فالمناقشة التي تختم بالشتائم الشخصية أحسن بقليل من الشجار الصاخب وهي لا تليق بأي شخص يحترم نفسه.

كيف نكون محبوبين ؟

إن العلاقات الشخصية في البيت ليست بالطبع مقصورة على الكلام، فالبيت هو المكان الذي تتذكر فيه كل ضروب النشاط، وفي كثير من الأحيان تتصادم فيه ضروب النشاط، فقد نريد أن نستمر في هوياتنا الخاصة أو نتلقى دجراسة بالمنزل غير أننا نجد الظروف قاسية، فإن اجتماع الأسرة بأكملها في الأمسيات ونهاية الأسبوع في غرفة واحدة أمر عادي، وقد لا يكون ذهاب أي فرد منها إلى مكان آخر مريحا لأسباب مختلفة وقد تستلزم حالة أي فرد منها السلام والهدوء، بينما يؤيد فرد ثان الاستماع إلى الراديو كما يريد ثالث الكلام وهكذا،

فينشأ عن ذلك النزاع والاضطراب والفشل التام، غير أن الذي يتلقى الدراسة المنزلية يمكنه أن يحل مشكلته بالتوجه إلى المكتبة المحلية حيث يمكنه عادة أن يشتغل دون أن يجد ما يزعجه، والمتحمس للراديو قد يستطيع أن يشتري أو يقترض سماعتين للأذن ويستمتع بهوايته دون أن يربك الآخرين الذين يفضلون ان يتحادثوا معاً؛ وهناك دائماً طريقة للتخلص من أية مشكلة عائلية تقريباً، وهي تنحصر إلى حد كبير في الملاءمة بين ظروف كل منهم ملاءمة تقوم على حسن النية، وحسن النية ينطوي على المجاملة الواجبة علينا نحو كل من نتصل بهم حتى بالنسبة لكلب الأسرة وقطتها وهي قد تستلزم منا أن نخطو الخطوة الأولى إن أرادنا أن نتجنب الاعتذار المألوف.

"دع فلانا يبدأ فهو على كل حال أعظم من يثير الضوضاء "فإننا إذا انتظرنا منه أن يبدى حسن النية فربما كان علينا أن ننتظر طويلا، ولكن من الجهة الأخرى لو بدأنا بالخطوة الأولى ولم نعبأ بنظرات الدهشة بل والريبة التي ربما كانت كل ما نحظى به على سبيل التقدير فربما وجدنا أننا بدأن شيئاً قد قدر له أن يصبح محبوباً بشكل غير منتظر.

إن سوء السلوك يدعو بطريقة ما إلى إثارة الأخذ بثأر مثله. ومن جنسه ولو على سبيل الدفاع عن النفس، كما أن حسن السلوك ليس بأقل عدوى منه، فأي إبداء لم يكن منظر النزاهة في المعاملة يكون رد فعله في العادة مماثلا، وأكثر الاسر تكون كل منها في نفسها روح العطف نحو الأخرى، ومكن السهولة التي تدعو إلى الدهشة في كثير من

الأحيان أن نثير ذلك الشعور الذي يجعلنا رحيمين بشكل عجيب بمجرد أن تزول صدمة الجدة والغرابة، ولدينا الدليل على ذلك مرة على الأقل في كل سنة في عيد الميلاد وليس هناك من سبب يدعو إلى عدم تكرار ذلك مرات أكثر أو عدم اتخاذه عادة لنا في الواقع إن هناك قدراً كبيراً من الذهب المختفي في قلب الأسرة العادية، وحتى إن كلفنا ذلك شيئاً من الحفر والتنقيب فإنه يستحق المجهود حقاً، إن حسن النية يعطي أرباحاً كبيرة من وجهة النظر العملية المحضنة.

إن الفكرة التي علينا أن نذكرها من ذلك كله هي أن البيت حقل التدريب الخاص بحياتنا الاجتماعية في العالم الخارجي الأوسع مدى، لأن سلوكنا العادي في الأسرة يجب بالطبع أن يكيف إلى حد ما سلوكنا نحو الآخرين، فإذا كنا أنانيين أو غير أنانيين في البيت فإننا نكون إلى حد بعيد كذلك في غيره، إن الظهور بأحسن مظهر لنا تجاه الغرباء هو موقف متكلف دائماً، ونادراً ما يتحمل ضغط الحياة الاجتماعية باستمرار في ثبات، وقد قال ذات مرة مرب مشهور: أعطني طفلا مدة السنين السبع الأولى من حياته وبعد ذلك يمكنك أن تصنع به ما تريد" وهذا تعبير لبق موجز عن قولنا:

"إن الخلق يتكون في السنين السبع الأولى، وهي السنين التي نقضيها في البيت، فمهما كانت المؤثرات الخارجية فإن خلق كل منا يبنى أولا بالبيت وهذا هو السبب في أن البيت مهم جداً.. غير أن علينا أن نحاذر من إقامة ستار حديدي بين أسرتنا والعالم الخارجى، فالبيت مكان خاص ولكن أبوابه

ينبغي أن تظل مفتوحة للهواء النقى الذي تجلبه الاتصالات والصداقات الجديدة فإن اشتدت عزلتنا وميلنا إلى البقاء بين ظهراني السرة فيسير على ذلك ألا نصلح للاتصالات الخارجية بسبب ما يغرسه فينا من التأمل الباطني والشعور الذي لا لزوم له بأننا مراقبون من الغير وهو الذي إذا زاد عن حده أصبح مناهضاً لمباديء المجتمع.

الأفكار غير العصرية

ربما خطر بذهنك أن هذا الفصل على وجه العموم أقرب إلى السخف، غير أننا عند الكلام على مسائل قديمة العصور مثل العلاقات العائلية لابد أن نعرض جملة أمور تعتبر من تحصيل الحاصل، بل أن نبدو وعاظاً هنا وهناك، ولكن الأمر الهام هو أن بعض هذه الأفكار غير العصرية التي تستهدف تحسين العلاقات العائلية قد نبذت جانباً لمجرد أنها قديمة مألوفة على حين أنها لو وضعت موضع التجربة لكان من الجائز أن تصبح شيئاً جديداً في خبرتنا.

فإذا أردنا الحصول على أقصى فائدة من الحياة المنزلية، فإن علينا أن نعرفها كما هي أي باعتبارها التربة التي نشأنا فيها وأنها مصدر كثير مما سنؤول إليه في النهاية، وأننا يجب أن نحترمها ونفيد منه بناء على ذلك.

الفصل الرابع عشر

حسن التعامل مع الغير

إن أول خطوة في تعلم كيفية التعامل مع الغير، هي أن نكتشف أعظم ما يشوقهم ويهمهم ونستطيع أن نراهن رهاناً مضموناً على أن ما يسترعي شوقهم واهتمامهم هو أنفسهم.

ولا يعنى هذا بالضرورة أنهم مغترون بأهميتهم. فمن المحتمل أن يكون الواحد منهم بل قد يكون فعلا من ألطف الناس في العالم وأكثرهم بعداً عن حب الظهور، ورغم ذلك فإنه يكون شديد الاهتمام والشغف بنفسه. ونحن نعلم ذلك لأننا إن كنا صريحين نلاحظ نفس هذا الضعف البسيط المحدود في أنفسنا.

وإليك مثلا نستنير به: فقد تقابل رجلا بعد فترة طويلة نسي فيها اسمك وقد تبتسم وتدع الأمر يمر ولكنك تشعر شعوراً خاصاً بالضيق. وقد تكون كغيرك من الناس متسامحاً لا تحب التكلف ولكنك لا تحب أن تجول بخاطرك أنك من قلة الأهمية بحيث أن الآخرين لا يهمهم أن يتذكروا اسمك. إن اسمك هو أنت. إنه جزء منك مثله كمثل عملك في الحياة وهواياتك وأرائك، وكلها تدخل في تكوين شخصيتك. وشخصية

الإنسان هي ملكة الخاصة هي الشيء الذي يثبت هويته مستقلا عن كل من عداه من الناس.

هنا يوجد مفتاح الموقف –أي في الشخصيات المستقلة لكل الناس، والاختلافات الجوهرية بينهم. تبين هذه الخلافات واحترمها تكن قد قطعت نصف الطريق إلى تفهم فن الاختلاط الاجتماعى لأن القاعدة الأولى في مثل هذا الاختلاط أنه ينبغى علينا أن نضع أنفسنا في مكان غيرنا فنفهمه ونعطف عليه حتى عندما لا نستطيع أن نتفق معه.

التعاطف القائم على الخيال

هناك مثلا لهذا الأمر مستمداً من الحياة: كان مدير شركة تجارية جالساً في مكتبه ذات صباح عندما أعلن عن حضور زائر جوهري الصوت طلب أن يرى المدير وبين بشكل مؤلم أنه جاء ليدخل في نزاع معه ، وبينما كان كاتب منزعج يحاول أن يثنيه عن عزمه خرج المدير من مكتبه بهدوء ودعا الزائر للدخول عنده، وظل صوت الزائر فترة بعد ذلك يطغي على كل الأصوات الأخرى في المكتب وخارجه، واستمر ذلك مدة دون أن يقاطعه في الظاهر شيء ولكنه هدأ بعد مدة فأصبح من الممكن سماع المدير وهو يتكلم كعادته بصوت رقيق لا تكاد تعلو نغماته عن التمتمة ،ثم سرعان ما جرى الحديث بين الاثنين بنفس النغمات المنخفضة. ثم سمعت بعد ذلك ضحكة بين الاثنين فاشتدت دهشة الموظفين الموجودين في ردهة المكتب الخارجية ، وبعد دقائق قليلة

خرج الزائر وفمه سيجار من أفخم ما عند المدير الذي اصطحبه عند خروجه وأخذ الاثنان يتحدثان حديثاً ودياً برهة. ثم استأذن الضيف في الانصراف وهو يبتسم ويلوح بيده ، ليس هذا الحادث الصغير وليد الخيال فقد حدث بالفعل، وقد كنت أحد موظفي هذا المكتب وشاهدت هذا الحادث شخصياً من البدء إلى النهاية، وقد ترك في أثراً باقياً ثم تجاسرت على التحدث إلى المدير بشأنه بعد ذلك وقد ابتسم هذا الرجل الكبير وقال بكل بساطة ودون تكلف "لقد كان عند صاحبنا الطيب ما يشكونا من أجله، وقد أفسحت له المجال ليقول كل ما عنده".

فقلت له "ولكن من المؤكد أن في الأمر شيئاً أكثر من ذلك إنك استملته إلى وجهة نظرك وجعلته يأكل ما تقدمه له بيدك" ، فأجاب المدير "لم يحدث شيء من ذلك قط" كل ما عملته هو أنى أظهرت عطفي على وجهة نظره ثم طلبت منه أن يعطف على وجهة نظري، ولا نزال مختلفين غير أننا لم نعد نتشاحن الآن بشأن هذا الموضوع" .ومغزى هذه القصة موجود في الجملة الأخيرة فكل من الرجلين لم يغير رأيه ولكنهما وصلا إلى تفاهم ودي. قائم على أساس رؤية كل منهما لوجهة نظر الآخر واحترامها دون عداء.

هذا باختصار هو فن حسن التعامل مع غير بأكمله – وهو أن نتمكن من وضع نفسك في مكانه بحيث تسمح له بالتعبير عن آراءه وبالاحتفاظ بها بينما أنت بآرائك دون أن يستثار أي من الجانبين.

والسر – إن كان هناك سر – هو في غرس ما يمكن أن ندعوه بالتشارك الوجداني القائم على الخيال فنبدأ بأن نتبين أن اختلافات وجهة النظر ترجع عادة إلى اختلافات في الوجدان، فالطرف الثاني على وجه العموم أمين حسن القصد مثلنا، ولكن وجدانه يختلف عن وجداننا، وليس من المحتمل أن يشعر بمثل ما نشعر به إذا أطلقنا العنان للانتقاد والحكم على الأشياء من جانب واحد، فإن ذلك يزيد من تقوية وجداناته الأصلية في نفسه.

فمهمتنا إذن هي أن نحاول ألا نهمل وجداناته بل أن نحترمها، ويمكننا أن نفعل ذلك دون أن نتنازل عن وجداناتنا، وقد عبر عن ذلك باختصار شديد رجل مشهور من رجال الدين حين طلب إليه أن يعلل لنجاحه البارز في معالجة مشاكل غيره من الناس، فأشار إلى مقعد الزوار الموجود بمكتبه وقال "إني أحاول بكل بساطة طول الوقت أن أتصور أني جالس في هذا المقعد" أو كما عبر عنه مرة مرب كبير بقوله "كم يبدو غيرنا من المخلوقات مختلفين لو استطعت أن توقف حواسك البدنية عن العمل وتفتح حواس أخرى توهب لك، لا على أشكال جيرانك وصورهم بل على أفكارهم وبواعثهم وما يحبون وما يكرهون "[1]

وهذا التعاطف القائم على الخيال يمكن بطبيعة الحال أن ندفعه إلى حد التطرف كما يبدو في حالة شابة يعرفها المؤلف أعلن أصدقاؤها أنها لم تكن تزيد عن مرآة تعكس أفكار آخر من كانت تتصل بهم، فإذا

---

[1] ما كنايل دكسوني في (الموقف البشري) ارنولد.

أصبح الإنسان مستغرقا أشد الإستغراق في وجهة نظر الطرف الآخر فمعنى ذلك أن الإنسان لا يرى وجهة نظره هو، وكثيرون ممن يعانون التردد يرجع عجزهم عن اتخاذ القرارات إلى أنهم يحاولون بحماسة زائدة وضع أنفسهم في موضع الطرف الآخر ، فرؤية جانبي أي مسألة شيء رائع ضروري أما التردد بين الاثنين فهو دليل على الغباء لا على سعة الأفق ونحن نستطيع أن نكون عطوفين دون أن نكون مستدلين، فنحظى باحترام أكثر إن لم نشتهر بالاستقامة إذا عنينا دائماً بأن نتأكد أولا من معتقداتنا المخلصة ونؤيدها.

الصفات الأساسية

إن الصفات المرغوبة فينا كي نوفق في معاملة زملائنا هي الحيوية واللباقة والتأثير الساحر والقدرة على أن نصغي أكثر من أن نسمع وأخيراً الحماسة، وهذا تعميم تقريبي جداً غير أنه يؤدي الغرض، والآن دعنا نفحص كلا منها باختصار.

أما الحيوية فلا يمكن تعريفها لأنها تختلف باختلاف كل فرد، ولكنها ليست بالتأكيد أن تربت على ظهر سواك بقصد التحية ولا هي فيض المرح الذي يفهمه بعض الناس خطأ على أنه حب الاجتماع والاختلاط بالناس مع أنه بلا يبعث إلا المضايقات في تسع حالات من كل عشر، ولكنها مظهر من مظاهر الصحة العقلية والصحة الجسمية معاً. فهي توازن وابتهاج يعتمد على الثقة بالنفس، وبعضنا حسن الحظ إذ

تولد معه، بينما الاخرون وهم أقل حظاً من هؤلاء عليهم بالكدح وبذل الجهد من أجل اكتسابها، أما اللباقة فتنشأ من القدرة على أن تعرف مقدما ردود فعل الآخرين العاطفية المحتملة وقد يكون ذلك بطريق الحدس (الإلهام) غير أنها تكتسب عادة بالخبرة، وهي ليست خلة جديرة بالثناء دائماً لأن من الممكن أن ننميها عن عمد لأغراض أنانية، فقد يكون الرجل اللبق كما يقول مكدوجل[1]– هو الذي يعمل في اللحظة المناسبة لا الشيء الصحيح بقدر ما يعمل الشيء الذي يضمن له الحصول على النتيجة التي يريدها بأعظم طريقة فعالة. غير أن النوع الصحيح من اللباقة وهو الذي يختص فقط بمراعاة شعور الآخرين وهي الرغبة الخاصة في أن تنفذ إلى أفكار الآخرين وتشاركهم فبها بروح العطف، وكم من رجل طبيب (أو امرأة) أحبه الناس رغم عدم وجود هذه الخلة فيه، فقد سمعنا عن الرجل المعروف باسم جون بلنت أو الملقب "بالماسة الخشنة" ومع ذلك فإن كان عندك صفة الحساسية هذه وهي التي تجعلك تتردد مائة مرة لئلا تضر أو تؤذي أحداً فمعنى ذلك أنك قد قطعت شوطاً بعيداً نحو كسب الأصدقاء والاحتفاظ بهم.

أما التأثير الساحر فقد وصف وصفاً مناسباً بأنه المقدرة على أن نجعل الآخرين يشعرون بأنهم مسرورون من أنفسهم، فهي صفة أندر جداً. مما قد يظن بعضنا، وهي تظهر غالباً حين لا نكاد نتوقعها، وهناك مغالطة شائعة بين الناس تقرر أن التأثير السحري والمظهر الجميل لا

[1] كتاب (االخلق والسلوك في الحياة) مثوين

ينفصلان أي أنك لا يرجى أن يكون لك تأثير سحري إن لم تكن جذاباً حسن الشكل، والواقع أن من أشد الناس سحراً في العالم من كانت أشكالهم عادية. فالتأثير السحري ليس صفة خاريجة أو مجرد صفة بدنية بل هو شيء يشع أصلا من الباطن عن غير وعي لأنه جزء من الشخصية، فهو نوع من التعاطف الفطري الذي ينبعث عن عدم الأنانية ولهذا فلن تجده أبداً في الشخص الأناني حقاً.

أما الإنصات الذكي فهو فن في حد ذاته. وقد قال أحد البرمين بالحياة إن هناك موضوعاً واحداً للحديث يجد كل إنسان أنه لا ينضب معينه وهو الخاص به نفسه على أنه ليس بالمحادثة بل هو حديث فردي فهو يتكلم وأنت تصغي ، والحق أن هذا قد يعني شيئاً ، إلا أن مجرد الاستماع ليس معناه الإصغاء إن كنت تابعت المعنى الذي أقصده. فإن أعظم رجل مشغول بنفسه لابد أن يلمح في النهاية عدم الشوق والاهتمام من كجمهوره مهما بدا أن الجمهور منتبه في الظاهر، وهذا هو السبب في أننا نقول إن الإنصات فن، لأن علينا أن ننصت لا بآذاننا فحسب بل بعقولنا وقلوبنا، وهذا يعنى أن علينا أن نتلقى ما نسمعه ونهضمه ونحلله ومن ثم تولد أفكارنا عنه، فبهذه الطريقة وحدها نستطيع أن نفهم ونقدر وجهة نظر الحرف الآخر، ونناقشها معه في نفس مستواه، لأن الإنصات الذكي يدخل فيه الإدلاء بكلمة أو سؤال في الوقت المناسب فهذا نوع من الدعوة الضمنية للمتكلم تتملقه وتجعل منه صديقا لك في نفس الوقت – وإنه لما يثير التعجب ذلك القدر الكبير من الشوق والاهتمام الذي يمكننا أن نجدهما حتى في الشخص الممل

الكئيب لو أننا أخذنا على أنفسنا مشقة البحث عنهما فيه فالأمر كله يتوقف على حالتنا العقلية أي عما إذا كانت متفتحة أو مغلقة وعما إذا كنا غير مهتمين بتاتاً بأن نهتم.

أما الحماسة فإنها مشعل الإيمان، وهي من أعظم ما يساعد على الاختلاط الاجتماعي، فإن كنت تحمست لشيء أصلية فاذكركم سهلا عليك أن تجد شخصاً مستعداً للإصغاء إليك بل مشاركتك بحماسة، إنها خلة معدية يمكنها أن تشعل لهيبها في الأماكن التي لانكاد نتوقع فيها ذلك . فالمتحمس شخص محب للاجتماع بطبيعته ومن الممكن أن يصبح محبوباً جداً إن كان متحمساً لشيء يستهوي عقول الناس وقلوبهم عامة مثل غرس الحدائق مثلا أو كرة القدم أو مثل المرحوم تومي هاندلي. ثم إن الحماسة تؤدي إلى الثقة بالنفس لأنها ثمرة الحيوية..هذه إذن هي بعض الصفات اللزمة لنا كي نتمكن من أن نوفق في التعامل مع زملائنا ولكن هناك دائماً مسألة الحافز وهي أهم وأعظم من كل هذه:

التأثير والتقليد

لماذا نريد أن نحسن التعامل مع الغير؟ هل نريد أن نصاحبهم؟ أم نريد أن نكون محبوبين شخصياً؟ أم لنخدم أغراضنا الخاصة أم لنشترك بقدر بسيط في غرض بسيط في غرض عام ألا وهو حي الاختلاط بالناس يومياً؟.

هناك كلام كثير في بعض كتب "النجاح" عن أهمية التأثير في الناس. فالفكرة هي أن نجاحك يتناسب مع مقدرتك على جعل غيرك يفكر كما تفكر أو يرد كما تريد، وقد تكون هذه نصيحة رائعة لمن يريد أن يصبح بائعاً ولكنها بالغة الضرر إذا استخدامها الرجال والنساء العاديون في الاختلاط اليومي المعتاد، فالنوع الوحيد من التأثير الذي له أهمية هو الذي نستخدمه دون وعي عن طريق استقامتنا أي عن طريق ضرب المثل بسلوكنا، فإذا كان لدينا شوق واهتمام خالص بالناس فإنهم يهتمون بنا بالمثل وإلى هذا الحد نكون قد أثرنا في بعضنا البعض لفائدتنا المشتركة.

كما أن علينا ونحن نحاول إقامة اتصالات اجتماعية ألا نحاول تقليد سلوك الغير ممن قد قرأنا عنهم حتى في هذا الكتاب، وقد ذكرنا هنا أمثلة على نجاح رجال ونساء آخرين اجتماعياً لمجرد إنارة الأذهان لا لتقلدها أبداً، فليس هناك ما هو أصعب ولا ما هو أشد مجانبة للمنطق بالنسبة لهذا الموضوع من محاولة تقليد شخص آخر، فالطريقة الوحيدة لحسن التعامل مع زملائنا هي أن نبقى نحن أنفسنا في البدء مع الناجحين من حيث المبدأ غير أن الطريقة التي نطبق بها هذا المبدأ يجب أن تكون فردية أي يجب أن تكون طريقتنا نحن الشخصية، فالرجل الذي يحاول أن يقلد غيره هو ممثل لا علاقة له بالمسرح وممثل هاو رديء من هذه الوجهة.

وكذلك إن أردنا أن نكون محبين للاختلاط فينبغي ألا نكون ممن لا يحسنون التمييز بين الناس بعضهم والبعض الآخر فالبحث عن الأصدقاء أو المعارف بطريقة عشواء معناه أن نبحث عن المتاعب لأن الصداقة تتوقف بالضرورة على تشابه الأذواق بل إن التعرف إلى الناس لن يكون موفقاً إذا لم يكن هناك على الأقل أساس مشترك من الشوق والاهتمام.

وعلى وجه العموم إن الأولى بنا دائماً أن نبحث عن أصدقائنا بين الذين يعرفون أكثر مما نعرف، فالرجل الذي يختار أصدقاءه ممن هم دونه في الذكاء إنما يرضى في نفسه رغبة شديدة في أن يحظى بتقدير الناس ليس إلا، أي رغبة في أن يظهر كبير الأهمية وهو يعلم على أي حال بطريقة اللاشعورية أنه لو اختلط اختلاطاً شديداً بأمثاله أو بمن هم خير منه فإنهم سيفهمونه على حقيقته، وهو لهذا يحرص على أن يتجنبهم، ولم يتمكن أي إنسان من الارتقاء بقصر اتصالاته على أولئك الذين يعلمون أقل مما يعلم، وهم الذين لا يمكنهم أن يعلموه شيئاً بناء على ذلك.

استعراض الحقائق

وموجز القول أننا رأينا أن أول قانون من قوانين حب الاختلاط بالناس هو الاهتمام بالغير واحترام وجهة نظرهم وأن السر هو في أن

نغرس في أنفسنا تعاطفا خيالياً يميز الاختلافات الفطرية الجوهرية في كل رجل وامرأة كلا هي حدة ويحترمهم.

أما الصفات التي تعمل على إيجاد ذلك التعاطف الخيالي فإنها تشمل الحيوية واللباقة والتأثير السحري والمقدرة على الإنصات إنصاتا ذكيا والحماسة؛ وقد لاحظنا أن الحيوية وليدة الثقة بالنفس والحماسة، وأن االلباقة هي القدرة على إدراك ردود الفعل العاطفية الخاصة بالآخرين، وأن التأثير السحري هو خلة نادرة لا يعنيها بصفة أساسية أن يلاحظها الناس، وهي لا توجد بتاتا في من يتركز تفكيرهم في أنفسهم، وأن الإنصات الذكي فن تلزم دراسته ويتضمن القدرة على الاشتراك في الحديث بطريقة مناسبة . وفي اللحظة الملائمة، وأن الحماسة صفة معدية ربما كانت فينا وهو أمر محتمل جداً ولو في نواحي محدودة.

وقد بحثنا أمر البواعث التي تجعلنا نرغب في حسن معاملة زملائنا كما أشرنا إلى بعض "الأنوار الحمراء" أي إلى المغالطة التي تجعلنا نظن الأحاديث التجارية إرشاداً اجتماعياً وإلى ضرورة تجنب مجرد تقليد الآخرين الذين لاقوا نجاحاً أكثر منا وأخيراً أدركنا أن علينا ألا نكون ممن لا يحسنون التمييز بين الناس في اتصالاتنا الاجتماعية وأن علينا أن نسعى إلى هذه الاتصالات متى وجدنا أساساً مشتركاً من الاهتمام، وأن الأفضل أن تجري هذه الاتصالات مع من هم أفضل منا فكريا.

الفصل الخامس عشر

الفراغ والسرور

إن عملنا اليومي مهما كان مشوقاً ليس إلا شكلا محدوداً من التعبير عن النفس في أغلب الأحيان وعندما يكون أغلبه آليا أو قائماً على الروتين ينزع إلى إيجاد ركود في الذهن، ويكون التخلص منه أمراً ضرورياً إن كنا نريد أن نتمتع بفن الحياة كل التمتع، وهذا التخلص يأتي إلينا على هيئة فراغ، أي وقت تنقطع فيه عن العمل مما يتيح لنا فرصة لعمل شيء آخر.

فالفراغ هو الوقت الذي نكون فيه أحراراً وهو الوقت الذي يمكننا بل علينا فيه أن نعمل ما نحب، غير أن الكلمة التي لها تأثير هنا هي كلمة "نعمل" ووقت الفراغ يجب أن يكون إيجابياً مبدعاً ولو من الوجهة العقلية، فكثير من الناس لا يزالون يفكرون في وقت الفراغ على أنه وقت الكسل، فهم لا يفهمون أن الكسل لا يمكن أن يكون إلا وقت الفراغ الضائع ، ومع ذلك فحتى الكسل يمكن أن يكون خلاقاً بنفس الطريقة التي يكون بها النوم وغيره من أشكال الراحة مجدداً للقوي، فهناك فن في عدم القيام بالعمل ولكن ليس من السهل إدراكه، إذ ينبغي علينا أن

نفكر في وقت الفراغ على أنه نوع من الكسب الذي لم يكن منتظراً فالمثل القديم القائل "الوقت من ذهب" مثل صحيح ولو أن ذلك بمعنى مختلف جداً عما هو مفهوم عادة فالواقع أن الوقت ثروة أي سلعة يمكن صرفها أو استبدالها بشيء له عندنا القيمة نفسها أو قيمة أكبر، غير أنه ككل ثروة يمكن تبديده ايضاً، فيمكن استنفاده في الجري وراء هذا أو ذاك من أساسا للهو وهو ما ينتهي على وجه العموم بشكوانا من أننا لانجد الوقت الكافي لعمل كل ما نريد أن نعمل.

إنها مغالطة تامة أن نقول إنه ليس لدينا أبداً وقت كاف، ومنشأ الخطأ هو عدم وجود خطة للإفادة مما لدينا من وقت، فأنت تستطيع أن تثبت مقدار ثرائك في أوقات الفراغ بعمل عدة عمليات حسابية هامة ممتعة، كالاستيقاظ قبل ميعادك بنصف ساعة في الصباح "فحاصل جمع نصف ساعة في اليوم هو ٣,٥ ساعة في الأسبوع أي ١٤ ساعة كل ٢٨ يوماً و١٨٢ ساعة في السنة وهذا يعنى حصولك على أكثر من أسبوع كامل من وقت الفراغ في مدى سنة واحدة، فإن عنيت زيادة عن ذلك بتخصيص نصف ساعة آخر الأسبوع وهي التي من حقك أن تفعل فيها ما تشاء فإنك ترفع هذا القدر إلى أكثر من ثلاثة أسابيع في السنة– ثلاثة أسابيع من وقت الفراغ الإضافي أي أكثر من طول الأجازة السنوية المتوسطة.

وليس في هذا أي تلاعب بالألفاظ ولا أي افتراض لنظريات جوفاء ومع أن في هذا انحرافاً بعض الشيء عن نظرتنا إلى الفراغ وهو الوقت

الذي نحصل عليه دون أن نلتزم بتدبيره لأنفسنا – فإنه يثبت أننا نستطيع أن نحصل على وقت أكثر من هذا الفراغ وبالإضافة إلى ذلك فإننا ندبر هذا الفراغ كلما احتجنا أن نعمل شيئاً نشعر برغبة شديدة في عمله، وإنه لما يدعو إلى الدهشة أننا دائماً نجد الوقت متاحاً لعمل ما نشعر بأنه واجب علينا فنحن مثل رجل الأعمال الكفء نجد الوقت بطريقة ما أو أننا في أغلب الظن نعد له الخطة مقدماً.

جعل الفراغ تأمينا على الحياة

إن لدينا في أيامنا هذه وقتاً للفراغ أكثر مما كان عند أسلافنا وهذا هو السبب في أننا نسمع كثيراً عن "مشكلة الفراغ" لأن الفراغ الذي لم ترسم له خطة يجلب دائماً معه الإغراء بالكسل المحض الذي يمكن أن يكون خطيراً جداً.

إن علينا أن نستخدم وقت فراغنا كما نستخدم وقت عملنا، فنحن نحتاج أن ندرس ونتعلم فن الفراغ كما ندرس أي فن آخر، ومعنى هذا أن نكرس له كل عقلنا باعتباره شيئاً قائماً بذاته أي أن نتقبله على أنه منفصل عن غيره ومع ذلك نكرس له كل قلوبنا، وعلينا قبل كل شيء أن نضع الخطط لاستخدام وقت الفراغ بالانتباه إلى شيء يختلف كل الاختلاف عما كنا نعمله في ساعات عملنا المعتادة، فالفراغ يمنحنا فرصة خاصة لإيجاد التباين في ضروب نشاطنا وتنمية نوع من التنويع والالتفات إلى تلك الأشياء الجديدة على خبرتنا.

وهذا الفراغ بالنسبة لكثير منا إن هو إلا اسم آخر للهو، ومع أن هذا شيء جميل جداً فإن المهم فيه هو الجانب المادي.

وعلى كل حال فاللهو ما هو إلا وجه من وجه النشاط الإنساني، أما ما نحن في حاجة إليه فهو هذا الضرب من ضروب النشاط الذي يهدف إلى استخدام الإنسان بأكمله أي أننا نحتاج إلى أن نجعل برامجنا تتضمن الأشياء التي توسع دائرة ما نهتم به ونشتاق إليه وهكذا تضيف إلى لذة الحياة كما تتضمن الأشياء التي لا تعطينا السرور المباشر ، فحسب بل تعتبر تأميناً طويل الأجل ينفعنا في الوقت الذي يكون علينا فيه أن تعتزل العمل النشيط الذي يقصد به كسب الأجر.

وكثيراً ما نسمع عمن تتقدم بهم السنون يقولون إنهم لا يتحملون التفكير في اعتزال العمل لأنهم لا يعرفون ما يصنعون بأوقاتهم، غير أن مثل هؤلاء الناس ما كان هناك من داع لقلقهم بهذا الشأن لو أنهم استخدموا ما كان لديهم من فراغ استخداماً صحيحاً، إذ كانوا يصبحون عند ذاك مشغولين بإنشاء شبكة من ضروب نشاط الجسم والعقل معاً بحيث أن اعتزالهم العمل ما كان يعني لديهم أكثر من تغيير في المهنة، فالفراغ إذن هو الوقت الذي نتثقف فيه النفس ونغرس فيه المقدرة على التقدير والتعبير وهو الوقت الذي نزيد فيه إدراكنا وحماستنا وشوقنا البالغ نحو متع الحياة اليومية. وهو وقت ننمي فيه إلى أقصى حد هذا الشعور بحب الاستطلاع والتساؤل الذي أشرنا إليه في فصل سابق وننطلق فيه من أنفسنا نحو ميدان أوسع من ميادين الكشف والمغامرة.

وهناك طرق نستطيع بوساطتها أن نستخدم فراغنا فيما ينفعنا وهي من الكثرة بحيث إنه يستحيل علينا أن نقوم بأكثر من الإشارة إلى بعضها هنا، وعلى أي حال فليس غرضنا هو أن ننظم ضروب النشاط الممكنة في قوائم بقدر ما هو تأكيد الحاجة إلى فهم الروح الصحيحة لاستخدام الفراغ.

ومهما يكن طبعك فإن من الممكن دائماً أن تجد منفذاً للتعبير عنه أسعد تعبير إذا اتبعت الطريق الصحيح إليه، فإن كنت مثلا من الطائفة المحبة للاجتماع بحيث تشعر بأعظم سعادة وأنت منطلق مع الناس فأمامك بالإضافة إلى الألعاب وأنواع اللهو ضروب من النشاط تتروح بين رحلات المشي والاشتراك في الخدمات الاجتماعية المختلفة ودراسة زملائك من الناس بأن تعرف كيف يعيشون ويعملون وبين الاشتراك بصورة جدية في نشاط الكنيسة وشئون الحكم المحلة وهكذا، بل ويمكنك أن تبني اقتراحاً ممتازاً لأحد الكتاب خاصاً بموضوع الفراغ فتحاول أن تجعل الآخرين في إقليمك يهتمون بتكوين جميعة للفراغ لا بقصد تنظيم الفراغ وهي الفكرة التي تعمل بطبيعتها على هدم نفسها بل كما يقول هذا الكاتب بقصد زيادة انتفاع الرجال والنساء والشباب جميعاً بالفراغ إلى أقصى حد واستمتاعهم به بوسع الوسائل الموجودة فعلا والتسهيلات المختلفة تحت أنظارهم وبتشجيعهم على الاشتراك في ضروب النشاط المحلية الاختيارية لتكوين النوادي والجماعات ونحوها وبخاصة لكي تجعلهم على صلة بالمنظمات الاجتماعية من كل نوع.

ومن جهة أخرى إن كنت تفضل ذلك النوع من الحياة الذي يميل إلى العزلة أكثر بحيث تشعر بأعظم سعادة حين تؤنسك نفسك فعليك بالقراءة أو بدراسة اللغات أو الموسيقى أو زراعة الحدائق أو جمع التحف أو العناية بالاتصال بأصدقاء القلم في جهات مختلفة من العالم، كما أن هناك عدداً لا نهائياً تقريباً من مختلف الهوايات والصناعات. وأخيراً هناك أعظم الفنون كلها وهو الذي تجب دراسته بعناية تامة وممارسته على دفعات صغيرة وهو فن عدم القيام بأي عمل على الإطلاق.

إن من المفيد أن تسترخي وتترك عقلك وجسمك في كسل تام بشرط أن تعتبر ذلك غرضاً من أغراض الفراغ ليس إلا، فحتى الاستلقاء على الظهر ينسي نفسه – هو تمرين من الممكن أن يكون شافياً وخلاقاً غير أنه يستلزم قدراً كبيراً من العلم وقوة عظمى للإرادة إن كان على الإنسان أن يتجنب المغريات العديدة التي لا يسهل التعرف عليها وهي التي تصاحبه لا محالة، وعلى أي حال فينبغي على الإنسان ألا يعطيه أكثر من خمس عشرة دقيقة في اليوم، وقد يبدو أن هذا وقت طويل جداً إن أحسنا عمله.

والنقطة الكبيرة التي علينا أن نذكرها هي أن هدفنا في أثناء الفراغ يجب أن يكون دائماً تجديد نشاطنا. ويمكننا أن نقوم بذلك على أحسن

وجه بأن نتوجه بقلوبنا ونفوسنا إلى أي لون من ألوان النشاط نمارسه، ولكن علينا نتجنب تغيير العادات الثابتة حتى عندما ننشد السرور؛ لأن ذلك لا يسترعى الملل في النهاية فحسب بل إنه محض تبديد للنشاط الثمين وهو كالعمل الذي علينا أن نعمله في أكثر أوقاتنا من الممكن أن يؤدى إلي الركود الذهني، وعلينا أن نذكر أن الحياة ليست سلبية، فإن الراحة الكلية نفسها نشيطة فعالة بمعنى أننا في الوقت الذي تتمتع بها فيه تجد الجسم يعمل على تجديد نفسه استعداداً للفترة التالية من النشاط الواعي.

ويجب أن يكون هناك بطبيعة الحال وقت للعب وهو وقت لا نعمل فيه شيئاً إلا التمتع بالجانب المرح من الحياة غير أن القليلين منا يريدون أن يقرأوا كتباً عن ذلك، فكلنا نعرف أو نظن أننا نعرف كل ما هو لازم لجعلنا أكفاء إن لم نكن خبراء في إمتاع أنفسنا وكل ما نطالب به هو الفرصة، ومع ذلك فقد يحتاج بعضنا إلى تذكيره بأن وقت لعبنا ينبغي ألا يكون مجرد تبديد للنشاط وأنه ينبغي أن نقوم به من كل قلبنا كما نقوم بالعمل أي أنه من واجبنا أن نبذل فيه كل قلبنا كما نقوم بالعمل أي أنه من واجبنا أن نبذل فيه كل الحماسة والقوة الدافعة التي في إمكاننا وعلينا في الحقيقة أن ننسى فيه أنفسنا، أن التمتع الذي نحس به هو من صنعنا نحن فهو نوع من خداع النفس ينشأ عن فكرة خاطئة عن الأسباب التي تدعونا إلى إن نعمل ما نعمله، فالتمتع لا يتوقف دائماً أو بالضرورة على أن نعمل ما يعمله غيرنا من الناس ولذلك ففي كثير من الأحيان عندما نتبع جمهور الناس قد نجد أنفسنا نتساءل "هل نحن سعداء؟"

وهل أنا أمتع نفسي حقاً؟ وفي مثل هذه الأوقات نستطيع أن نثق من أننا لسنا كذلك لأن السعادة الحقيقة أو التمتع الحقيقي لا نشعر بوجوده، وأنت تعلم كيف أن الزمن يلوح أنه يمضي سريعاً عندما تكون مستغرقاً استغراقاً شديداً في أي شيء، كما أنك تعرف اللذة الحقيقية التي تنشأ عن استطاعتك أن تعود بفكرك إلى هذا التمتع على أنه ذكرى سعيدة، فنحن نتمتع إلى أقصى حد بهذا الذي نعمله حين ننسي أنفسنا تماماً؛ أي بهذا الذي يملأ عقولنا إلى حد ألا نفكر ولا في ردود أفعالنا أبداً لأننا نكون جد مشغولين بالحياة.

لن تستطيع الحصول على كل شيء

ومع أننا ننشد ميداناً متنوعاً إلى أقصى حد من ضروب الشوق والاهتمام فإن علينا ألا نشغل أنفسنا بكثير منها في الوقت نفسه كما أن علينا ألا ننتظر أن نهتم بكل شيء، فبعض الأشياء حتى ما كان منها حسناً باقياً يضايقنا أو على أحسن الوجوه يثير فينا شوقاً واهتماماً ما نكاد نكترث بهما، وحتى حينذاك فعلينا أن تحرص على ألا نسخر منها لمجرد أننا لا نحبها بمجرد المصادفة فالرجل الذي يصرف النظر عن شكسبير مثلا باعتباره عديم الأهمية لأنه لا يحبه هو رجل غير ذكي، وقد عبر عن ذلك أرنست ريموند ببراعة بقوله.

فلنتحقق أننا جميعاً، حتى من كان منا يشعر بأعظم تعاطف شامل، مقيدون بطباعنا على أن نقدر ميداناً محدوداً من ميادين الفن، وأننا لذلك

إن كنا نكره بطبعنا عملا أدبياً معيناً فإن علينا ألا ننكر بالضرورة أنه حسن وأنه قد يكون عظيماً ولذلك فمن حق أحدنا أن يقول "أنا اعترف أني لا أحبه، بل أكثر من ذلك أني أكرهه، غير أن ذلك لا يدل إلا على أنه ليس بالفن الذي يرضيني، فربما كانت الحياة، بل لا بد أن بها تجارب فنية جميلة لا نعرف عنها شيئاً ويحق للفنانين الذين شعروا بهذه التجارب أن يعبروا عنها ليرضوا أولئك الذين شعروا بها كذلك".

وبعض الناس يميلون إلى ضروب الشوق والاهتمام التي يطلق عليها "ذات المستوى العالي" إذ أنهم يظنون أنها هي ما يجب عمله أو يسخرون منها لأنهم يدركون بطريقة لا شعورية أن الناس تنظر إليهم باحتقار إن لم يفهموها، وكلا هذين الموقفين خطأ أما الأول فلان الشوق والاهتمام الأصلين لا يمكن بعثهما أبداً بطريقة صناعية عن بواعث خاطئة، وأما الثاني فلأن الأذكياء حقاً من الناس لا يختقرون أبداً من لا يستطيعون أن يشاركوهم في ضروب اهتمامهم الخاصة، فإن كان لديك أي سبب يدعوك إلى الشعور بأن شخصاً معيناً نظر إليك باحتقار فيمكنك أن تثق بأنه غير جدير باحترامك بأية حال، وقد تكون إمكانيات تقديرك وتمتعك محدودة غير أن هذه حال كل من عداك، فعليك أن تزرع حديقتك الخاصة فستجد منها ثروة كافية وزيادة، وقد تصبح في أغلب الأحيان محسوداً حتى من "علية المفكرين" الذين فشلوا في الحصول على مثل ما استمتعت به من الحياة لأنهم لم يفعلوا مثل ما فعلت فلم يفيدوا إلى أقصى حد مما يروق لهم على وجه الخصوص.

وموجز القول أن الفراغ متى نظرنا إليه نظرة سليمة، كان الفرصة التي تتيح لنا أن ننمي مهارتنا في ابتكار الوسائل وأن نضيف إليها، فإذا أدركتنا الشيخوخة ووجدنا الوقت يمر بنا متثاقلا دل هذا على أننا لا نملك مورداً نسد به حاجاتنا، أي أننا مفلسون من الجهة الروحية والعقلية، والواجب علينا نحو أنفسنا وإخواننا الذين نعيش معهم أن ننمي فينا ضروب الشوق والاهتمام لا لمجرد أن نزيد تمتعنا بحياتنا، بل لنتأكد من أننا لن نكون عبئاً على الآخرين، وذلك لأن الذي يضايق الناس يمكن أن يكون عبئاً ثقيلا كالصعلوك سواء بسواء ومن يضايق الآخرين هو بكل بساطة من ليس لديه شيء من قبيل الأفكار أو ما يشغف به يبادل رفاقه به، فإن كان عندك كثير من الأمور الخارجية التي تهمك وتشتاق إليها أي إن كنت لا تحصر اهتمامك في نفسك بل في الآخرين وفيما يحبه الآخرون وتحبه أنت فلن تكون ثقيلا تضايق الناس منك؛ وبمعنى ما؛ لن يدركك الكبر.

الفصل السادس

مواجهة المستقبل

تعتبر دراسة المستقبل إلى حد كبير دراسة لنفسك. فأنت تتهيأ لمصيرك وتقرره بما يدخل في إمكانك ، وقد أكدنا خلال هذا الكتاب نقطتين.. إحداهما: أنه في إمكانك أن تفعل أكثر مما تعتقد، والثانية: أنك وأنت تحاول ذلك عليك أولا تكتشف حدود إمكانياتك الفردية وتأخذ مذكرة بها.

ثق من أنك قادر على أكثر مما تظن بكثير ولكن لا تعرض نفسك لفشل لا لزوم له بالإقدام على ما هو فوق طاقتك الشخصية، وعلى هذا الأساس إن قبلت التحدي وقمت بالتجربة فإنك تحقق درجة من الكفاية الشخصية أكثر بكثير من أسمى أمانيك.

وليس هذا قولا مبالغاً فيه فأنت تستطيع أن تثبته في أي وقت.. غير أن مواجهة المستقبل لا تعني شيئاً إن لم تتضمن قدراً معيناً من التنظيم والتخطيط، وقد رأينا أن الكفاية الشخصية تنشأ من تنسيق الشخصية على أساس من تدريب الخلق واكتشاف النفس، غير أن ذلك لا يبدو، بمعنى من المعاني، أن يكون الجانب النظري من العمل الذي نحن مكلفون به ويلزمنا أيضاً أن نترجم هذا التنسيق إلى عمل مثمر.

وعند دراسة أي موضوع أي موضع كاللغات مثلا فإننا نقرر لأنفسنا في العادة حداً من الزمن لنتمم فيه تعليمنا ونجاهد لإنهاء العمل في خلاله وهذا ما يجب أن نطبقه عند دراسة مستقبلنا، فعلينا أن ننظم طموحنا أي أن نصنع نوعاً من التصميمات الهندسية لنبني طبقاً لها.

ونحن نسمع كثيراً في هذه الأيام عن "مشروعات السنوات الخميس" في ميدان الصناعة وغيره من الميادين، ويمكننا أن نتعلم من هذه الأفكار شيئا نافعاً نطبقه في حالتنا الخاصة، ومما وعته خبرة المؤلف أمثلة لقوم خصصوا لأنفسهم فترات من الزمن تتراوح بين سنة وثلاث سنوات أو خمس كي يحققوا فيها مطمحاً معيناً ثم ساروا في طريقهم طبقاً لما اختطوه.

غير أن من الحكمة أن تراعي عند وضع هذه الخطط شيئاً من حرية التصرف ولو باعتبارها تأميناً لنا ضد خيبة الأمل التي تنشأ من الفشل، وأفضل طريقة لذلك هي بتخصيص قدر معين من التقدم نقطعه في فترة معينة من الزمن ثم نجعل هناك وقتاً فائضاً لمقابلة الاحتمالات التي لا تكون في الحسبان .

وبعبارة أبسط لا تأخذ على عاتقك أكثر مما يمكنك إذا استخدمت العقل، أن نتوقع عمله في وقت معين. فعند التنبؤ بمقدار إمكانياتك راع نفسك بل كن كريماً معها ، فإنك إن حققت أكثر مما كنت تتوقع كان ذلك في أكثر الأحيان حافزاً أدبياً حقيقاً لك لبذل جهد

أكبر. ويمكنك أن نتأكد من ذلك على أفضل وجه متى اتخذت الاحتياطات العقلية الحكيمة عند رسم خطتك عن سنة واحدة أو ثلاث أو خمس سنين، وفوق كل شيء لا تضيع وقتك فيما يسمونه "بالحظ" فالحظ الوحيد الذي يهمنا هو الذي يفاجئنا نتيجة لجهودنا، إن الحظ ماهو إلا خرافة وكل الخرافات قد تكون عقبات سخيفة حمقاء بل خطيرة في طريق النجاح. وقد قال صموئيل جونسون، ذلك الحكيم القديم "المستقبل تشتريه بالحاضر" وثمن الشراء هو العقل الذي يريد والعمل الحازم الذي يرتكز على وحدة الهدف، فإن كنت قد قرأت هذا الكتاب بعناية فلابد أنك قد رأيت كيف يمكن تنمية هذه الصفات.

الفشل وسوء الحظ

عند النظر إلى المستقبل عليك أن تحد من تفاؤلك بالاعتراف المعقول بما لا يمكن تفادي حدوثه من أمثال الفشل وسوء الحظ، وهما لابد من حدوثهما.. غير أن تأثيرهما يتوقف على الطريقة التي تستجيب لهما بها أكثر بكثير مما يتوقف على أي شيء آخر.

فالفشل أمر نسبي، فقد نظن أننا أخفقنا في الأمر كله، على حين أننا لم نحقق إلا في جزء منه، أما الاخفاق الحقيقي الوحيد فهو في الاستسلام للهزيمة، وحتى عندئذ فقد لا تكون الحالة حالة إخفاق بقدر ما تكون مدعاة لك كي تثوب إلى الحكمة والرشد، فعندما نكشف أننا كنا نهدف إلى أكثر من طاقتنا أو أن مشروعنا قد أسيء توجيهه فليس

ذلك إخفاقاً بل هو انتصار للإدراك السليم على عدم النضج، وهو بهذا المعنى نجاح حقيقي جداً.

إننا جميعاً نرتكب الأخطاء ولكن هذه الأخطاء هيفي أكثر الأحيان مفاتيح لأبواب الاكتشاف، وهناك قدر كبير من الإدراك السليم الباعث على الانتعاش في وقل استيفنسن "ليست مهمتنا في هذا العالم أن ننجح بل أن نواصل الإخفاق بروح طبية"، ولقد كانت مراعاة هذه البديهة بطريقة شعورية أو لا شعورية هي التي حولت كثيراً من ضروب الفشل في العالم إلى نجاح نهائي إذ أن الحقيقة – مع أن هذا قد يبدو عجيباً – أن فريقاً من أشهر الناس وصلوا إلى النجاح النهائي على حطام الفشل المتكرر.

إن علينا أن نذكر أن "النجاح امتحان للخلق أما الفشل فإنه امتحان للإرادة"، إن الأمر يتطلب رجلا قوياً كي يواجه النجاح وهو متمالك لنفسه محافظ على مبادئه ، غير أن الأمر في أكثر الأحيان يتطلب رجلا أقوى منه بكثير ليستمد من الفشل المتكرر نجاحا لأن مورده الوحيد هو الإرادة التي لا تقهر.

وبالإضافة إلى الفشل علينا أن ننظر في أمر سوء الحظ ونستعد له، لأن سوء الحظ مقدر علينا جميعاً في هذا الوقت أو ذاك من حياتنا وقد يتخذ أشكالا مختلفة كالمرض والحوادث والحوائل المالية وغيرها مما ليس لنا يد فيه، وكذلك أعباء المسئولية التي ربما تلوح أحياناً أثقل من

أن نتحملها والحرب أيضاً بطبيعة الحال وهي ذلك الحادث الذي لا يمكننا على الدوام أننتبأ به؛ وهو الذي يؤثر في كل إنسان في أيامنا الراهنة.

وفي مثل هذه الأحوال جميعاً يجب أن يكون هدفنا تجنب رثائنا لأنفسنا، فمن بين كل عيوب الخلق الإنسانى يعتبر الرثاء للنفس بكل بساطة من أسوئها فهو العدو اللدود لاحترام النفس وهو الذي لا يمكننا أن نحقق بدونه شيئاً له قيمة فهو يشل الإرادة ويجعل أصدقاءنا يحتقروننا بحق وجدارة؛ وإثارة مخادعة هدامة وليس له ميزة واحدة فيها عوض أو فداء.

وسوء الحظ في حد ذاته لا يقل عن الفشل في كونه باعثاً على التشجيع وحافزاً على العمل فقد يولد فينا شجاعة إلى مدى يمكن أن يثير فينا نحن أنفسنا دهشة لا تقل عن دهشة من حولنا؛ وقد عبر بجلاء عن هذا المعنى بالضبط رجل أصيب بالعمى وهو في أوج قوته فقد كتب في صحيفة لندية يقول[1]: "لقد أصبحت أدرك بالتدريج أنني مهما كنت تافه القيمة فإننى أنا السيد داخل جنبات نفسي، فالعمى لم يكن يستطيع أن يفعل شيئاً في "ذاتى أنا" الجوهرية ما لم أدعه يفعل ذلك، فإن ميلنا إلى قبول الصحة وحسن الحظ، عندما نحظى بهما، على أنهما شيئان مسلم بهما، هو الحقيقة المكملة لميلنا إلى أن نجعل أنفسنا تلائم المصائب عندما تحل بنا، فكلاهما يصدران من نفس الدافع، وهو

[1] عدد ٢٨ نوفمبر١٩٤٨: واجهني العمى: بقلم روبرت سلفي Silvey الرقيب.

الدافع الذي يدعونا إلى أن نكون على علاقة حسنة بظروفنا أي إلى إيجاد نوع من التوازن يجعل الحياة العادية ممكنة، حيث لا يوجد طريق آخر لإيجاد توازن لا يمكن الإخلال به غير طريق الرضا، فمن يسلك هذا الطريق يسعى إلى معرفة نفسه معترفاً بضعفه هو إلى حد مواجهة استعداده لخداع نفسه، فيحاول أن يرحب بالمرض أو المصائب كما يرحب بالصحة والحظ الحسن فيشرب من أي كأس توضع أمامه مهما كان مذاقها حلوا أو مريراً، وبمثل هذه الطريقة فقط يمكنه أن يرجو إيجاد ذلك التوازن الضروري لتمام النضج البشري" .

إن هذا الصوت صادر عن شجاعة رائعة لم يتيسر كسبها إلا نتيجة للعذاب الشديد بل للألم العقلي الذي يزيد على هذا العذاب، ولعل استرداد كاتب هذه المقالة لبصره في النهاية حقيقة لا تخلو تماماً من ارتباط بالطريقة التي واجه بها مأساته الشخصية لأن تأثير قوة العقل والإرادة على الظروف لا زالت سراً خفياً حتى على أعظم الخبراء.

التمشي مع ركب الحياة

وهناك نقطة أخرى لابد منها إن كنا نريد أن نحظى بالكفاية الشخصية فإن أردنا أن نواجه المستقبل ونبينه طبقاً لهوانا. فعلينا قبل كل شيء أن نحاذر من أن نقف دون حراك وعلينا أن نتأمل من وقت لآخر وجهة نظرنا ونسأل أنفسنا عما إذا كنا نساير ركب الزمن والتغييرات الحتمية التي يأتي بها في عالم الأفكار وتحدي كل فرد منا لكي يحتفظ

ببصره حاداً صافياً. فلكل منا يعيش على ما يعتقد. فإن كانت معتقداتنا سلبية ليس إلا، أي إن كنا نتقبلها ونودعها الملفات – كما يقولون – لنرجع إليها في مستقبل غامض، فإننا واقفين بلا حراك طافين على سطح الزمن الجاري إلى أن يتركنا خلفه ككثير من الحطام الآدمي العائم، هذا خطأ يتراءى مهدداً لنا أشد التهديد عندما نتقدم نحو مقتبل العمر حين يتراجع الشباب بإيمانه المتقد وجهوده المكافحة ونجد ما يغرينا بأن نضطجع ونتقبل الحياة على ما هو عليه. وإليك ما يقوله مرب عصرى كبير عن الموضوع وهو يشير على وجه الخصوص إلى من تخطي سن الثلاثين:

"يستقر بنا الحال في الحياة على آراء في الدين والسلوك والسياسة كسبناها في المدرسة أو الجامعة، وتتغير الظروف ويزيد العلم وتتغير مرآة عقولنا دون أن نحس بذلك، فقد نقوم بمراجعة تافهة أو نرغم عليها؛ غير أننا نتمسك بالمحصول الذي دخلنا به الحياة دون أن نتخلص من الركام ودون أن نستعرض محتويات عقولنا أو نظمها من جديد، وليس من المستغرب أن نميل إلى نسيان ما هناك وتعليق أهمية قليلة عليه (فالمعتقدات المهملة لا تستعمل[1]).

وقد وضعنا خطأ تحت الجملة الأخيرة نظراً لأهميتها العظمى، فالكثيرون منا يقبلون المعتقدات – السياسية والدينية والخلقية وغيرها – ثم يدعونها وشأنها، فنحن نعجز عن إدراك أن وجود عقيدة لدينا دون أن

---

[1](مستقبل التعليم) بقلم سير ريتشارد لفنجستون ـ مطبعة جامعة كامبردج .

نعمل طبقاً لها بطريقة إيجابية ليس بأفضل من عدم وجود عقيدة لدينا على الإطلاق، فإيماننا يجب أن يكون نشيطاً فعلا، إذ لا يكفي مثلا أن تقول "أنا أعتقد في المسيحية" أو "أنا أعتقد في الاشتراكية" أو أية عقيدة سياسية أخرى بل يجب أن نثبت هذه العقيدة بعمل شيء بالنسبة لها أي بمساهمة كل منا على حدة في نشاطها، وقد يكون ما نستطيع أن نعمله قليلا بشكل واضح غير أن هذا القليل له قيمته كما أنه ضروري فليس المهم بمقدار الجهد الذي نبذله في أي شيء بقدر أهمية الروح التي نشتغل بها.

الدين والحقيقة

والآن ونحن نناقش موضوع العقائد قد يكون من المستحسن أن نكتب كلمات قليلة في موضوع الدين لأن من الحقائق المقررة أن الدين قد لعب ولا زال يلعب دورا هاماً جداً في الحياة الإنسانية .

إننا نسمع الكثير في هذه الأيام عن إخفاق الدين والمقصود به عادة إخفاق الكنائس، وبعضنا يشعر بإخلاص تام أن الدين خرافة لا تليق بالشخص الذي يأخذ الحياة مأخذ الجد ويريد أن يعتمد على نفسه فوق كل شيء؛ والبعض الآخر يشعر انه حتى ولو كان الدين على حق فهم لا يعرفون عنه ما يكفي لتقرير صحة العقيدة الدينية، وان الأولى بهم أن يعتنقوا مبدأ الماديين الذين لا يؤمنون بالله ولا بالآخرة فيأخذون أطيب ما في الحياة دون أن يلتمسوا من القوى العلوية المزعومة الهداية أو العون.

وفي مثل هذه الحالات جميعاً قد يجدر بنا أن نذكر أن التاريخ ربما كان معلماً عظيماً، فنحن نستطيع أن نتعلم من التاريخ مثلا، أنه في تلك الفترات التي كان فيها الدين قوة حيوية في حياة عامة الناس كانت الأشياء التي من قبيل الشرف ورياضة النفس على النظام والشعور بالهدف واضحة المعالم كل الوضوح، وكانت ممارستها والتعبير عنها شائعة وكانت هناك عزة وكرامة في العمل مهما كان وضيعاً. كما كان هناك شعور تقتضيه الفروسية؛ أي تقدير واحترام خاص للضعفاء والمرضى والمسنين والنساء؛ كما كان هناك إدراك لطابع الامتياز الذي تضيفه رقة الحاشية على الأخلاق، هذه الصفات موجودة اليوم طبعاً ولكننا نتعامى عن الحقائق إن كنا نؤكد أن قيمتها تصل إلى المستوى نفسه، ففي أيامنا هذه يرى الكثيرون منا أن رياضة النفس على النظام مرهقة لهم؛ ويظنون أن التعبير عن مشاعر النفس معقول وواقعي أكثر من حرمان النفس، ونحن نتكلم بطلاقة عن مساواة الجنسين ونميل إلى الاعتقاد القائل بأن الفروسية عادة قديمة لا تناسب العصر ويمكن أن تعرضنا اليوم لشيء من السخرية ولهذا فإننا نهمل الكثير من الآداب الصغيرة التي كانت في وقت ما كثيرة الاستعمال في الحياة اليومية.

هل من المبالغة أن نقول: إن هذا التغير في وجهة النظر يرجع جزئياً إلى تناقص العقيدة الدينية وتطبيقها عملياً؟ وهل من المبالغة أن نطالب أنفسنا بأن ينظر كل منا في اعتقاده أو في عدم اعتقاده على ضوء هذا الاقتراح؟ هناك طبعاً كثيرون يوافقون على عقيدة دينية معينة غير أنهم يحسنون صنعاً بموافقتهم على أن يراجعوا أنفسهم ليتأكدوا من أن

عقيدتهم أكثر من مجرد عبادة لفظية أو على الأقل ليكتشفوا ما إذا كان هناك ما يمكنهم أن يعملوه لإثبات صحة إيمانهم، فإن كنا مثلا ننتمي إلى كنيسة ولكننا لا نذهب إليها إلا في مناسبات نادرة كعيد الميلاد أو الزواج العائلي فإن عقيدتنا لا تكون في الحقيقة أكثر من بطاقة تحمل بيانات ولكن تنقصها الحقيقة ، فالدين إن أريد أن يكون له تأثير لا يمكن أن يرتكز على النظريات، فهو ليس اعترافاً سلبياً بعقيدة بل هو طريقة من طرق العيش، ونحن لا نكتفي بأن نقبل طرق العيش هكذا ثم نجلس لنستريح على أن نلجأ إليها في أوقات الأزمات الشخصية أو الفردية ، بل نراها أموراً تختص اختصاصاً عملياً بمعاشنا اليومي العادي.

الإخلاص هو مفتاح الموقف

والآن لنختتم البحث: إن كانت هناك خلة شخصية حاولنا أن نؤكدها أكثر من غيرها في هذا الكتاب فهي الإخلاص سواء كان لأنفسنا أو لإخواننا، فمهما قررنا عمله لنحظى بالكفاية الشخصية فلن ننجح مالم نصارح أنفسنا بالحقيقة دون هوادة، يجب أن نسأل أنفسنا لا في وقتنا الحالي فقط ولكن في فترات متكررة طوال حياتنا عما إذا كان ما نفكر فيه ونعمله يستند إلى عقيدة صادقة لا إلى أهوائنا الشخصية أو إلى قلقنا الزائد وإشفاقنا مما قد يظنه الناس فينا؛ أما تقدير إخواننا واحترامهم لنا فمهمان بطبيعة الحال بشرط أن ننالهما عن طريق مراعاة ما ألفناه من قواعد السلوك الحميدة التي نعتبر أنفسنا شخصياً مسئولين عنها، أما الطريقة التي ندير بها حياتنا فيما عدا ذلك فهي من شأننا نحن؛ فعلينا أن

ننمي في أنفسنا استقلالا كافياً إن لم يكن شجاعة أدبية حتى نتمكن من سلوك طريقنا في الحياة دون أن نسمح "للرأي الفطير" أن يؤثر فينا، هذا ما نفعله لا محالة إن كنا لا نبتغي التساهل في فحص أنفسنا أو كنا ثابتين على قراراتنا.

وهكذا نستطيع أن نقول إن الأساس النهائي للكفاية الشخصية بأكملها هو الإخلاص والتصميم وهما أمران يأتيان بطبيعتهما — كما أشرنا إلى ذلك في البداية — نتيجة للتفكير السليم.

ترجمة مصطلحات الكتاب

Activitiy	نشاط
Acquired	مكتسب
Aggresssive	محب للاعتاد- معتد
Aspiration	طموح
Assimilation	تمثيل
Attention	انتباه
Auditive	سمعي
Average	متوسط
Boredom	ملل
Characteristics	خصائص
Collapse	انهيار
Compulsion	ارغام
Concentration	تركيز
Conflict	صراع
Consistency	ثبات
Contact	اتصال
Contempt	احتقار
Contradictory	متناقض
Correlation of ideas	ارتباط الأفكار

Curiosity	حب الاستطلاع
Day dreams	أحلام اليقظة
Decision	قرار
Depression	انقباض
Determinism	مذهب الجبرية
Dignity	كرامة
Discontent	سخط
Disintegration	انحلال
Distraction	شرود الذهن
Efficiency	كناية
Emotion	انفعال
Energy	طاقة
Enthusiaam	حماسة
Environment	بيئة
Ethnologists	علماء السلالات الذرية
Exercise	تمرين
Experiment	تجربة
Faculty	ملكة
Feeling	وجدان
File	ملف
Fit	نوبة
Forgetfulness	نسيان

Free association	التداعي الحر
Function	وظيفة
Genius	عبقري
Talented, gifted	موهوب
Hobby	هواية
Humour	فكاهة
Ideal	مثل أعلى – مثالي
Imagination	خيال – تصور
Impression	انطباع
Improvistion	ارتجال
Inclination	ميل
Inferiority	عقده النقص
Influence	تأثير
Inhibition	كيف
Innate	فطري
Inspiration	الهام
Instinct	غريزة
Interest	شوق – اهتمام
Introspection	استطبان
Logical	منطقي
Leisure Time	وقت الفراغ
Memory	ذاكرة

Moderation	الاعتدال
Moral	خلقي
Motive	باعث
Objective	وضعي
Observation	ملاحظة
Optimism	تفاؤل
Oprional	اختياري
Outlet	مخرج
Pattern	نموذج – نمط
Perseverance	متبارزة
Personality	شخصية
Pessimism	تشاؤم
Planning	تخطيط
Play- Wrght	كاتب مسرحي
Prejudice	(تحيز) حكم مبتسم
Propaganda	دعاية
Psychologists	علماء النفس
Relaxation	استرخاء
Relief	ترفيه
Remorse	تأنيب الضمير
Repulsion	نفور
Rhyme	قافية

Resentment	حقد
Response	استجابة
Responsibility	مسئولية
Seclusion	عزلة
self-confidence	الثقة بالنفس
Self- Control	ضبط النفس
Self – deception	خداع النفس
Self-deprivation	حرمان النفس
Self - discipline	رياضة النفس على النظام
Selfish	أناني
Short cut	طريق مختصر
Skill	مهارة
Society	مجتمع
Specialisation	تخصص
Spontaneous	تلقائي
Sublimation	تسامي
Substitution	أحلال
Sucession	تتابع – تسلسل
Suspicion	ريبة
Tact	لباقة
Technique	أسلوب فني
Temper	مزاج

Temoerament	طبع
Temptation	أغراء
Tolerance	تسامح
Traning	تدريب
Unconscious	لاشعور
Value	قيمة
Vanity	غرور
Visual	بصري
Will	ارادة
Worry	قلق

الفهرس

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الفصل الخامس

الفصل السادس

الفصل السابع

الفصل الثامن

الفصل التاسع

الفصل العاشر

الفصل الحادى عشر

الفصل الثانى عشر

الفصل الثالث عشر

الفصل الرابع عشر

الفصل الخامس عشر